

GLA:D® Suisse

Pour l'arthrose et le dos

Rapport annuel 2025



Sommaire

Qu'est-ce que GLA:D® ?	4
Les offres de GLA:D® pour l'arthrose et le dos	6
Les participant.e.s à GLA:D® pour l'arthrose	7
Résultats du programme GLA:D® pour l'arthrose	9
GLA:D® pour l'arthrose : une année après	11
Les participant.e.s au programme GLA:D® pour le dos	12
Résultats du programme GLA:D® pour le dos	13
GLA:D® pour le dos : après 6 et 12 mois	15
GLA:D® Suisse 2025	16
GLA:D® Projets en Suisse	17
GLA:D® International (GIN)	18
Contacts GLA:D® Suisse	19

Mentions légales
Rapport annuel GLA:D® Suisse pour l'arthrose et pour le dos.
Élaboré et distribué par la communauté d'intérêt GLA:D® Suisse.
Le symbole ® dans GLA:D® signifie « programme soumis à un contrôle de qualité » ; il n'implique aucun intérêt commercial.

Auteurs
Susann Bechter, Thomas Benz, Roger Hilfiker, Karin Niedermann

Coordination
Jolanta Hegetschweiler

Traductions
Sophie Carrard (FR), Luca Scascighini (IT)

Crédits photos
Susann Bechter, ZHAW ; Joyce Riper, Uster
Carol Urf, Clinique universitaire de Balgrist
Thomas Zimmermann, CSS Assurance-maladie SA

Éditorial

Chères lectrices, chers lecteurs

La communauté d'intérêt /IG GLA:D® Suisse promeut depuis 2019 l'implémentation du programme GLA:D® Suisse pour l'arthrose et, depuis 2021, celle du programme GLA:D® pour le dos. Ces deux programmes, développés à l'Université du Danemark du Sud, sont synonymes d'une gestion basée sur l'évidence, efficace et durable de l'arthrose du genou et de la hanche, respectivement des maux de dos. GLA:D® est une initiative à but non lucratif ; le symbole ® dans son nom signifie « qualité garantie ».

Ces deux programmes font leurs preuves dans la pratique clinique dans l'ensemble des 11 pays participants à ce jour. En Suisse, les programmes GLA:D® sont désormais bien implantés ; en 2025, nous avons dépassé la barre des 15 000 participant.e.s. Plus de 13 800 participant.e.s au programme GLA:D® pour l'arthrose et plus de 1 700 participant.e.s au programme GLA:D® pour le dos ont effectué le programme GLA:D® dans l'une des trois régions linguistiques et ont, dans de nombreux cas, atteint une amélioration substantielle. Pour en savoir plus sur GLA:D® pour l'arthrose et consulter les résultats détaillés issus de notre registre, rendez-vous aux pages 7 à 11 ; les informations correspondantes concernant GLA:D® pour le dos sont présentées à partir de la page 12.

Une Policy Brief sur l'optimisation de la prise en charge de l'arthrose de la hanche et du genou grâce à GLA:D® a été rédigée en tant que rapport final du cycle de financement 2020–2024 de la Fondation Promotion Santé Suisse. Le mandat de suivi de la Fondation Promotion Santé Suisse, qui s'appuie sur ce rapport, continue de soutenir la mise en place du projet sur l'arthrose tant sur le plan conceptuel que financier. Nous tenons à exprimer nos sincères remerciements pour cet engagement durable. C'est de là qu'est née l'initiative du projet « Mise en œuvre des lignes directrices sur l'arthrose du genou en Suisse ».

L'objectif reste inchangé : ancrer durablement les offres GLA:D® comme norme au sein du système de santé suisse, en tant qu'interventions peu coûteuses et dont l'efficacité est étayée par des données. Une autre étape importante sur cette voie est la distinction décernée aux programmes GLA:D® par le CSS Quality Award 2025 dans la catégorie « Excellence des soins ». Vous trouverez plus de détails sur toutes ces activités à la page 16.

Au nom de l'IG GLA:D® Suisse, nous vous souhaitons une lecture intéressante.



Prof. Dr. Karin Niedermann
Directrice de la recherche
GLA:D® pour l'arthrose
Haute école des sciences
appliquées de Zurich (ZHAW)



Susann Bechter
Cheffe de projet GLA:D®
pour l'arthrose
Haute école des sciences
appliquées de Zurich (ZHAW)



Sophie Carrard
Responsable des programmes
pour la Suisse romande
Haute École de Santé
HES-SO Valais-Wallis



Luca Scascighini
Responsable des programmes
pour la Suisse italienne
Département d'économie
d'entreprise, de santé et du
social SUPSI



Prof. Dr. Thomas Benz
Chef de projet et directeur
de la recherche GLA:D®
pour le de dos
Haute école des sciences
appliquées de Zurich (ZHAW)

Qu'est-ce que GLA:D® ?

GLA:D® pour l'arthrose et GLA:D® pour le dos sont des programmes basés sur l'évidence pour le traitement de l'arthrose de la hanche et du genou, respectivement des douleurs lombaires. Selon les recommandations internationales pour la gestion de l'arthrose de la hanche et du genou, toute personne souffrant d'arthrose de genou ou de hanche devrait recevoir une éducation thérapeutique adéquate et des exercices appropriés. Un traitement chirurgical de l'arthrose doit uniquement être considéré lorsque le traitement conservateur n'apporte aucune amélioration. Les lignes directrices de traitement des douleurs lombaires de longue durée ou récurrentes recommandent de communiquer des informations et des explications sur les maux de dos (éducation thérapeutique), d'effectuer des exercices adaptés individuellement et de rester actif.ive de manière générale et dans le cadre professionnel.

Les programmes GLA:D® sont composés d'une formation certifiante, d'offre de cours GLA:D® pour les patient.e.s et d'une récolte de données dans le registre GLA:D®.

GLA:D® comprend les éléments suivants :

1. Formation certifiante pour les physiothérapeutes

Durant une formation certifiante de deux jours, les physiothérapeutes sont formé.e.s pour dispenser le programme GLA:D® pour l'arthrose, respectivement GLA:D® pour le dos, et à l'implémenter dans leur institution. La liste nominative de tou.te.s les thérapeutes certifié.e.s est disponible sur le site internet www.gladswiss.ch.

2. Programmes destinés aux personnes atteintes d'arthrose de genou et de hanche, respectivement avec des maux de dos: GLA:D® pour l'arthrose et GLA:D® pour le dos

Les programmes GLA:D® offrent une évaluation uniforme et un programme standardisé de conseils, d'instruction et d'exercices, basé sur l'évidence et éprouvé dans la pratique. Les exercices sont adaptés au niveau de performance individuel et ajustés au fur et à mesure du programme.

3. Récolte systématique de données dans le registre GLA:D®

En plus des évaluations d'entrée et de sortie, les participant.e.s répondent à un questionnaire après huit à douze semaines, après six mois (uniquement pour GLA:D® pour le dos) et après douze mois. Toutes les données récoltées sont enregistrées dans le registre GLA:D® Suisse. Elles servent à documenter l'évolution des participant.e.s et à la gestion de la qualité. Un rapport est ainsi établi chaque année. Les directives habituelles fixées par la Confédération en matière de protection des données et de la vie privée s'appliquent.

3



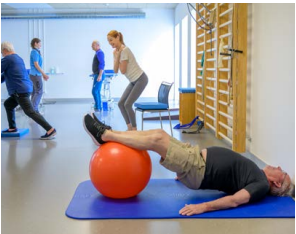
Trois séances individuelles avec un bilan d'entrée, des tests cliniques et une introduction pratique au programme d'exercices

2



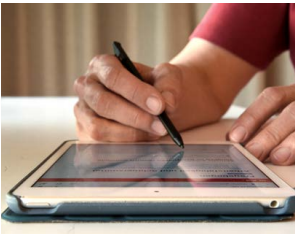
Deux séances de groupe avec de l'éducation thérapeutique

12



Douze séances de groupe avec le programme d'exercices

1



Une dernière séance individuelle avec le bilan de sortie, des tests cliniques ainsi qu'un bref rapport destiné au médecin traitant

Témoignages d'anciens participant.e.s

À la fin du programme GLA:D® pour l'arthrose, j'ai pu observer une nette amélioration de mes mouvements. J'ai à nouveau pu marcher de manière plus aisée et surtout avec moins de douleurs.
Anne-Marie Coletta

Depuis deux ans, je participe à la gymnastique GLA:D® pour le dos. La combinaison d'exercices et de connaissances sur les liens entre le corps et le psyché m'ont permis de déconstruire mes peurs. J'ai rapidement repris confiance afin de reporter ma fille, j'ai pu construire un clapier pour les lapins et ai pu retrouver ma qualité de vie. Je suis devenue une gymnaste hebdomadaire assidue – pour moi une grande chance. Je recommande le programme GLA:D® pour toutes les personnes avec des maux de dos.
Jürg Zürcher

Les offres GLA:D® pour l'arthrose et pour le dos

Arthrose

Les formations certifiantes pour les physiothérapeutes ainsi que le programme GLA:D® pour l'arthrose destiné aux personnes souffrant d'arthrose de la hanche et du genou sont proposés dans toute la Suisse depuis 2019.

Entre 2019 et 2025, 1 374 physiothérapeutes de Suisse et de la Principauté du Liechtenstein ont été certifié.e.s pour le programme GLA:D® pour l'arthrose.

En 2025, 388 physiothérapeutes au total proposaient ce programme GLA:D® dans 232 établissements (cliniques, hôpitaux ou cabinets de physiothérapie). Le programme est désormais disponible dans presque toutes les régions de Suisse.

Prescripteurs des personnes souffrant d'arthrose	
Médecins généralistes	45%
Orthopédistes	37%
Rhumatologues	5%
Médecins de rééducation/du sport	1%
Chiropraticien.ne.s	<1%
Sans prescription	11%
Autre	1%

Dos

Le programme GLA:D® pour le dos destiné aux personnes souffrant de douleurs lombaires de longue durée ou récurrentes, est proposé depuis juillet 2021 en Suisse alémanique et romande, ainsi que depuis janvier 2022 en Suisse italienne.

Entre 2021 et 2025, 648 physiothérapeutes de Suisse et de la Principauté du Liechtenstein ont été certifiés pour le programme GLA:D® pour le dos.

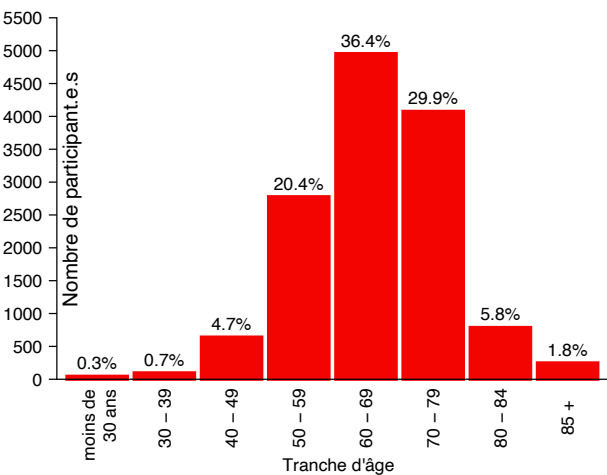
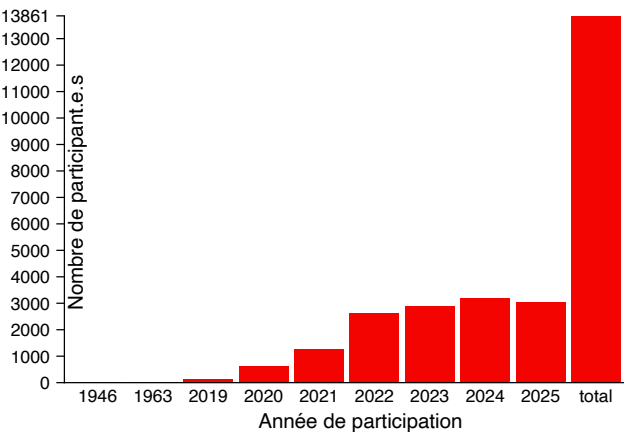
Au total, 84 physiothérapeutes issus de 63 cliniques, hôpitaux et cabinets répartis dans presque toutes les régions de Suisse ont proposé en 2025 le programme GLA:D®.

Prescripteurs des personnes souffrant de maux de dos	
Médecins généralistes	55%
Orthopédistes	10%
Rhumatologues	7%
Médecins de rééducation/du sport	1%
Chiropraticien.ne.s	5%
Sans prescription	14%
Autre	8%

Les participant.e.s au programme GLA:D® pour l'arthrose

Nombre

Au total, depuis 2019, les données de 13 861 participant.e.s ont été enregistrées dans le registre, dont 3 050 personnes en 2025.



Âge et sexe

L'âge moyen des participant.e.s au cours était de 65.7 ans écart-type (ET) 10. Les participant.e.s souffrant de problèmes de genou avaient en moyenne 65.9 ans, tandis que ceux souffrant de problèmes de hanche étaient en moyenne âgé.e.s de 64.8 ans, soit 1.1 ans plus jeunes.

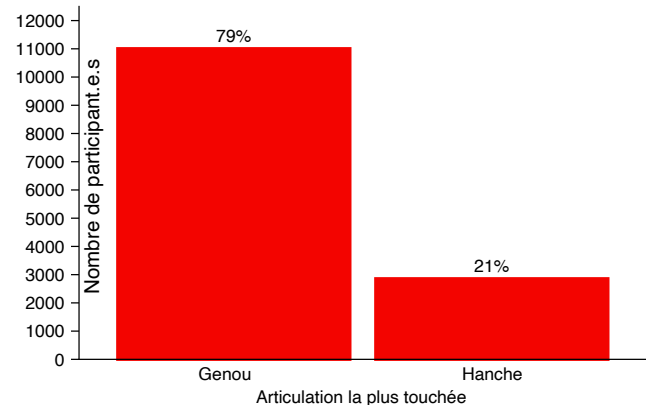
Sur les 13 861 participant.e.s, 8 654 (62 %) étaient des femmes et 3 837 (28 %) des hommes. 1 370 (10 %) n'ont pas précisé leur sexe.

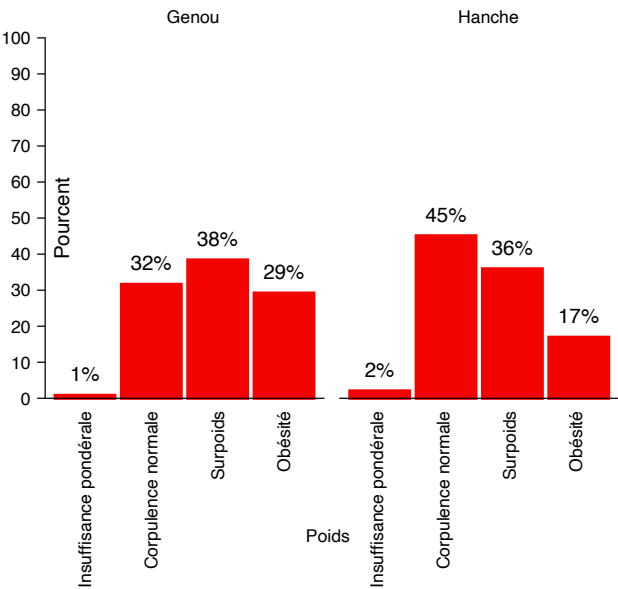
Articulation la plus touchée

11 005 personnes (79 %) ont participé au programme GLA:D® en raison de problèmes de genou et 2 856 (21 %) en raison de problèmes de hanche (parmi lesquelles 20 participant.e.s ont pris part une fois pour le genou et une fois pour la hanche).

Durée des symptômes

La durée moyenne des symptômes au début du programme GLA:D® était de 46 mois pour les participant.e.s souffrant de problèmes de genou et de 31 mois pour ceux souffrant de problèmes de hanche.





Poids
L'indice de masse corporelle (IMC) moyen de l'ensemble des participant.e.s était de 27.4 (ET 6). Les participant.e.s souffrant de problèmes au genou présentaient un IMC moyen de 27.8 (ET 6.2) ; 67 % d'entre eux étaient en surpoids (IMC ≥ 25.0). Les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche présentaient un IMC moyen de 25.9 (ET 4.7) ; 53 % d'entre eux étaient en surpoids (IMC ≥ 25.0).

Radiographie
85 % des participant.e.s (qu'ils aient participé en raison de problèmes de genou ou de hanche) avaient effectué une radiographie au préalable.

Opérations et blessures antérieures
Opérations
Au total, 45 % des participant.e.s souffrant de problèmes de genou avaient subi une intervention chirurgicale par le passé, contre 27 % des participant.e.s souffrant de problèmes de hanche. L'intervention la plus fréquente chez les participant.e.s souffrant de problèmes de genou était une opération du ménisque (26 %), suivie de la prothèse de hanche (6 %). 8 % des participant.e.s souffrant de problèmes de hanche avaient déjà une prothèse de hanche, tandis que 5 % des participant.e.s souffrant de problèmes de genou avaient une prothèse de genou. Seul.e.s les participant.e.s dont le problème principal était à l'articulation sans prothèse étaient inclus.es dans le registre.

Blessures
Parmi les participant.e.s souffrant de problèmes au genou, 46 % avaient déjà subi une blessure au genou ou à la hanche nécessitant une consultation médicale. Ce chiffre était de 32 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes à la hanche.

Prise d'antalgiques
65 % des participant.e.s souffrant de problèmes de genou ont déclaré avoir pris des antalgiques au cours des deux dernières semaines. Ce chiffre s'élevait à 64 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche.

	Genou 11005 participant.e.s	Hanche 2856 participant.e.s
Radiographie	85%	85%
Opérations	45%	27%
Blessures	46%	32%
Antalgiques	65%	64%

Résultats du programme GLA:D® pour l'arthrose

Les résultats présentent les variations moyennes entre le début et la fin du programme, environ huit à dix semaines plus tard. Sur les 13861 participant.e.s ayant commencé le programme GLA:D® pour l'arthrose, des données d'entrée et de sortie étaient disponibles pour 11 147 personnes (80 %). Ces données constituent la base de l'évaluation des résultats du programme.

Toutes les données rapportées dans le texte sont arrondies à une décimale, les variations en pourcentage à des nombres entiers. Les calculs de pourcentage sont basés sur les chiffres arrondis.

Moins de douleurs
La douleur a diminué de 23 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de genou (passant de 4.8 à 3.7 sur une échelle d'évaluation numérique [NRS] allant de 0 à 10). Chez les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche, la douleur a diminué de 22 % (passant de 4.6 à 3.6).

Diminution de la consommation d'antalgiques
La proportion de participant.e.s prenant des antalgiques a diminué de 24 % chez les personnes souffrant de problèmes de genoux (passant de 64.8 % à 49.1 %) et de 20 % chez celles souffrant de problèmes de hanche (passant de 63.3 % à 50.9 %).

Meilleure fonctionnalité au quotidien
La capacité fonctionnelle dans les activités quotidiennes s'est améliorée de 14 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de genoux (passant de 63.8 à 72.6 sur une échelle de 0 à 100 (100 = meilleure valeur) dans le questionnaire KOOS), chez les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche, de 12 % (passant de 64.4 à 72.1 sur une échelle de 0 à 100 (100 = meilleure valeur) dans le questionnaire HOOS).

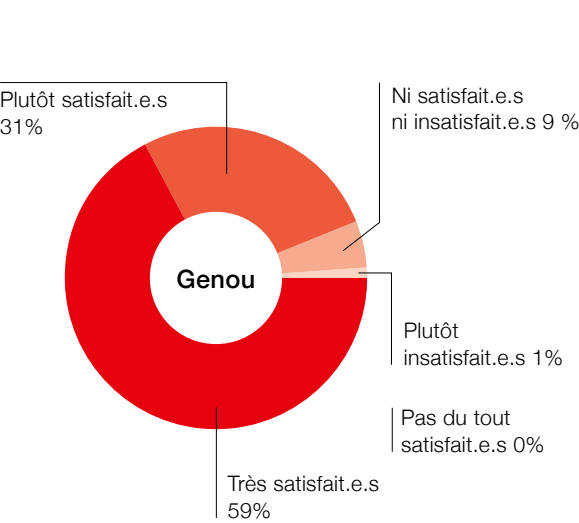
Meilleure qualité de vie
La qualité de vie s'est améliorée de 22 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de genou (passant de 43.1 à 52.7 sur une échelle de 0 à 100 (100 = meilleure valeur) dans le questionnaire KOOS), et de 15 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche (passant de 50 à 57.7 sur une échelle de 0 à 100 (100 = meilleure valeur) dans le questionnaire HOOS).

	Genou 8724 participant.e.s	Hanche 2283 participant.e.s
Douleurs NRS	-23%	-22%
Antalgiques	-24%	-20%
Capacité fonctionnelle	+14%	+12%
Qualité de vie	+22%	+15%

Meilleures performances aux tests
Meilleure vitesse de marche (40m Walk Test)
Avant le programme GLA:D®, 107 personnes souffrant de problèmes de genou (1.2 %) avaient besoin d’une aide à la marche, contre 68 personnes (0.8 %) après le programme ; chez les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche, ce chiffre est passé de 19 personnes (0.8 %) à 13 personnes (0.6 %). La vitesse de marche maximale s’est améliorée de 12 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de genoux (passant de 1.6 m/s à 1.8 m/s) et de 6 % chez ceux souffrant de problèmes de hanche (passant de 1.7 m/s à 1.8 m/s).

Meilleure force des jambes (Chair-Stand-Test)
Avant le programme GLA:D®, 298 participant.e.s souffrant de problèmes au genou (3 %) avaient besoin des accoudoirs pour se lever, contre 143 (2 %) après le programme ; chez les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche, ce chiffre était de 44 (2 %) avant le programme GLA:D® et de 35 (2 %) après. La force des jambes s’est améliorée de 20 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de genou, passant de 13.6 à 16.3 répétitions, et de 18 % chez ceux souffrant de problèmes de hanche, passant de 14.5 à 17.1 répétitions.

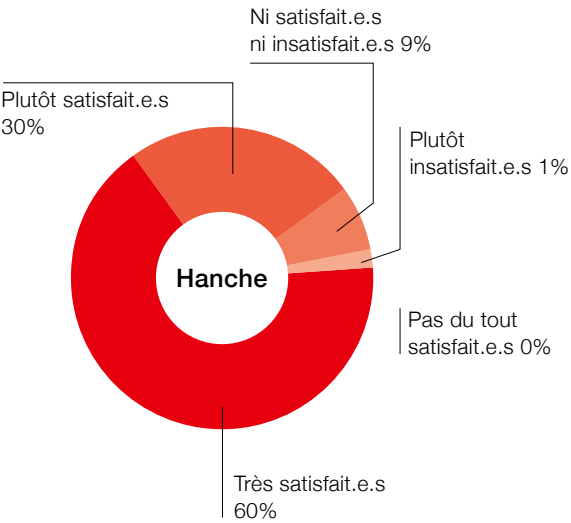
Saut sur une jambe (One-Leg-Hop-Test)
Ce test n’a été réalisé que lorsque des valeurs maximales prédéfinies avaient été dépassées lors du test de lever de chaise ou du test de marche de 40 mètres. Avant et après le programme GLA:D®, 5 % des personnes souffrant de problèmes de genou et 7 % de celles souffrant de problèmes de hanche ont effectué le saut sur une jambe. La distance parcourue lors du saut sur une jambe s’est améliorée de 21 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de genou (passant de 61.1 cm à 74.1 cm) et de 10 % chez ceux souffrant de problèmes de hanche (passant de 78.5 cm à 86 cm).



	Genou 8588 participant.e.s	Hanche 2243 participant.e.s
Vitesse de marche	+12%	+6%
Force des jambes	+20%	+18%
Puissance de saut	+21%	+10%

Participation régulière au programme GLA:D® (adhésion)
Environ 88 %, soit près de 9 participant.e.s sur 10, ont pris part à l’ensemble des 4 séances individuelles, aux deux séances d’éducation thérapeutique et à au moins 10 séances d’exercices.

Haute satisfaction
Au total, à l’issue du programme GLA:D® 90 % de tous les participant.e.s se sont déclarés « très satisfait.e.s » ou « plutôt satisfait.e.s ».



GLA:D® pour l’arthrose : une année après

Tous les participant.e.s au programme GLA:D® reçoivent un questionnaire une année après leur participation. En 2025, les résultats à un an sont disponibles pour les participant.e.s ayant commencé entre 2019 et 2024. 2 803 (33 %) des personnes souffrant de problèmes de genou et 747 (33 %) des personnes souffrant de problèmes de hanche ont participé à l’enquête.

Les résultats présentent les variations moyennes entre le début et un an après la fin du programme. Les valeurs de référence de cette cohorte s’écartent légèrement de celles de l’échantillon global, car seuls les participant.e.s disposant de données aux trois moments ont été pris en compte.

Moins de douleurs
La douleur a diminué de 28 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de genou (passant de 4.6 à 3.3 sur l’échelle NRS de 0 à 10) et de 27 % chez ceux souffrant de problèmes de hanche (passant de 4.4 à 3.2 sur l’échelle NRS de 0 à 10).

Diminution de la consommation d’antalgiques
La proportion de participant.e.s prenant des antalgiques a diminué de 33 % chez les personnes souffrant de douleurs au genou (passant de 54.7 % à 36.9 %), chez les personnes souffrant de douleurs à la hanche de 26 % (passant de 50.7 % à 37.4 %).

Amélioration de la fonction au quotidien
La capacité fonctionnelle s’est améliorée de 14 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de genou (passant de 66.3 à 75.7 sur une échelle de 0 à 100 dans le questionnaire KOOS) et de 13 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche (passant de 66.5 à 75 sur une échelle de 0 à 100 dans le questionnaire HOOS).

Meilleure qualité de vie
La qualité de vie s’est améliorée de 32 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de genou (passant de 44.3 à 58.6 sur une échelle de 0 à 100 dans le questionnaire KOOS) et de 24 % chez les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche (passant de 51.7 à 63.9 sur une échelle de 0 à 100 dans le questionnaire HOOS).

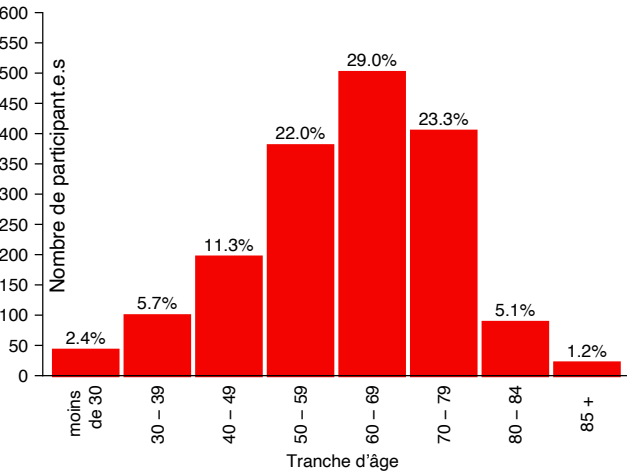
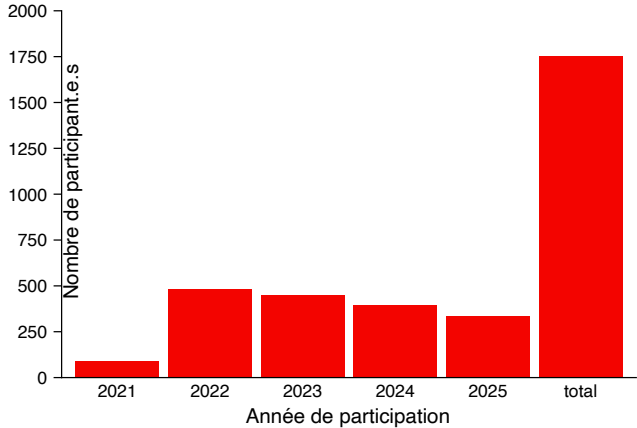
Conclusions
La douleur, la capacité fonctionnelle et la qualité de vie se sont considérablement améliorées à l’issue du programme GLA:D® ainsi qu’une année plus tard. Après un an, les participant.e.s ont évalué la réduction de la douleur et, en particulier, la qualité de vie de manière

	Genou 2803 participant.e.s	Hanche 747 participant.e.s
Douleurs NRS	-28%	-27%
Antalgiques	-33%	-26%
Capacité fonctionnelle	+14%	+13%
Qualité de vie	+32%	+24%

encore plus positive qu’à la fin du programme. Une fois le programme terminé, les participant.e.s semblent disposer de compétences suffisantes pour gérer de manière autonome leurs problèmes de genou ou de hanche. Il convient de mentionner que les résultats à un an reposent sur les données de « seulement » 33 % de l’ensemble des participant.e.s. Ces résultats se confirment toutefois lorsqu’on les compare aux résultats à un an obtenus au Danemark. Les résultats positifs du programme GLA:D® Suisse pour l’arthrose sont du même ordre de grandeur que les résultats danois, qui comptent déjà plus de 80 000 participant.e.s (2013–2025).

Les participant.e.s de GLA:D® pour le dos

Nombre
Au total, les données de 1 753 participant.e.s ont été enregistrées dans le registre depuis 2021, dont 336 en 2025.



Âge et sexe
La participante ou le participant le plus jeune avait 18 ans, tandis que le plus âgé avait 94 ans. L'âge moyen était de 61 ans (ET : 14).

Sur les 1 753 participant.e.s, 1 062 (61 %) étaient des femmes et 507 (29 %) des hommes. 184 (10 %) n'ont pas précisé leur sexe.

Durée des symptômes
Plus de la moitié des participant.e.s (51 %) souffrent de maux de dos depuis plus d'un an.

Intensité de la douleur et prise d'antalgiques
Au début du programme GLA:D® pour le dos, l'intensité des douleurs était en moyenne de 4.6 sur une échelle d'évaluation numérique (NRS) allant de 0 à 10 (0 = aucune douleur ; 10 = douleur maximale imaginable). 43 % des participant.e.s prenaient des antalgiques.

Autres pathologies et traitements
Plus de la moitié des participant.e.s au programme GLA:D® pour le dos (61 %) souffraient d'autres pathologies. La plupart d'entre eux avaient suivi un autre traitement pour leur problème de dos au cours du mois précédant le début du programme.

Arrêts de travail pour cause de maux de dos
En moyenne, les participant.e.s ont répertorié 5 jours d'absence pour maladie dans les trois mois avant la participation au programme GLA:D® pour le dos en raison de leurs douleurs de dos.

Résultats du programme GLA:D® pour le dos

Les résultats présentent les variations moyennes observées entre le début et la fin du programme, environ douze semaines plus tard. Sur les 1 753 participant.e.s ayant commencé le programme GLA:D® pour le dos, 1 335 personnes (76 %) disposaient de données complètes à l'entrée et à la sortie du programme. Ces données constituent la base de l'évaluation des résultats du programme.

Toutes les données présentées dans le texte sont arrondies à une décimale, les variations en pourcentage à des nombres entiers. Les calculs de pourcentage sont basés sur les chiffres arrondis.

Moins de douleurs
Les douleurs dorsales ont diminué de 23 % chez les participant.e.s (passant de 4.4 à 3.4 sur une échelle d'évaluation numérique (NRS) allant de 0 à 10).

Diminution de la prise d'antalgiques
La proportion de participant.e.s prenant des antalgiques a diminué de 26 % (passant de 41.2 % à 30.4 % des participant.e.s).

Meilleure autonomie au quotidien
La capacité fonctionnelle, mesurée à l'aide de l'indice d'invalidité d'Oswestry (ODI), s'est améliorée de 17 % (passant d'un score ODI de 23.1 à 19.2, sur une échelle allant de 0 = aucune limitation à 100 = limitations maximales).

Moins de peur de l'activité physique
La peur de ressentir des douleurs lors d'une activité physique a diminué de 16 %. Sur l'échelle d'évitement lié à la peur de l'activité physique (FABQ), cela correspond à une baisse de 11.1 à 9.3 (sur une échelle allant de 0 à 24).

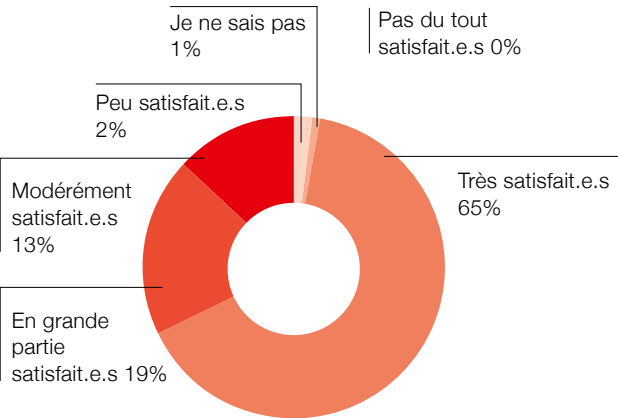
Moins d'arrêts maladie
Le nombre de jours d'absence au travail au cours des trois mois précédents est passé de 3.7 à 2.5 après le programme (réduction de 32 %).

Atteinte des objectifs personnels
Au début du programme GLA:D®, les participant.e.s ont défini un objectif personnel. À la fin du programme, 85 % des personnes ont déclaré avoir atteint leurs objectifs en partie ou entièrement, dont 29 % ont indiqué les avoir atteints entièrement. 80 % des participant.e.s ont qualifié l'état général de leur dos et de leurs jambes de « légèrement à nettement meilleur ».

Dos 1335 participant.e.s		
Douleurs NRS		-23%
Antalgiques		-26%
Capacité fonctionnelle		+17%
Peur de l'activité		-16%
Jours d'absence au travail		-32%
Atteinte de l'objectif personnel		85%

Participation régulière (adhésion)
Les participant.e.s ont suivi les séances de manière régulière. 63 % d'entre eux ont participé aux quatre séances individuelles, aux deux séances d'éducation thérapeutique et à au moins 10 séances d'exercices.

Meilleures performances aux tests
Les performances physiques se sont nettement améliorées. Les participant.e.s ont pu en 30 secondes se lever 17 % plus souvent d’une chaise (test du relevé de chaise); ils se sont améliorés de 12 à 14 répétitions. L’endurance des muscles abdominaux et dorsaux a augmenté respectivement de 35 % et 29 %.



Dos 1275 participant.e.s		
Force des jambes		+17%
Endurance des muscles abdominaux		+35%
Endurance des muscles du dos		+29%

Satisfaction élevée
Au total, à l’issue du programme GLA:D®, 84 % de tous les participant.e.s se sont déclaré.e.s «très satisfait.e.s» ou «en grande partie satisfait.e.s».



GLA:D® pour le dos : après 6 et 12 mois

Toutes les personnes ayant terminé le programme GLA:D® reçoivent un questionnaire 6 et 12 mois après le début du programme. Parmi les participant.e.s ayant commencé depuis 2021, 555 (32 %) des personnes souffrant de maux de dos de longue durée ou récurrents ont répondu au questionnaire après 6 mois, et 367 (21 %) après 12 mois.

Les résultats présentent les variations moyennes observées entre le début du programme et 6 ou 12 mois après sa fin. Les valeurs de référence de cette cohorte s’écartent légèrement de celles de l’échantillon global, car seuls les participant.e.s pour lesquels des données étaient disponibles à tous les moments ont été pris en compte.

Moins de douleurs
Au bout de six mois, soit environ trois mois après la fin du programme GLA:D®, l’intensité des maux de dos avait diminué de 21 % (passant de 4.2 à 3.3 sur une échelle NRS de 0 à 10). Un an après le début du programme, l’intensité avait diminué de 24 % (passant de 4.2 à 3.2).

Diminution de la consommation d’antalgiques
La consommation d’antalgiques a diminué de 26 % (passant de 36.9 % à 27.2 % des participant.e.s). Un an après le début du programme, la consommation d’antalgiques a diminué de 15 % (passant de 30.9 % à 26.2 % des participant.e.s ayant également répondu au questionnaire de suivi après une année).

Meilleure fonctionnalité au quotidien
La capacité fonctionnelle, mesurée à l’aide de l’indice d’invalidité d’Oswestry (ODI), s’est améliorée de 16 % (passant d’un score ODI de 22 à 18.4 (échelle allant de 0 = aucune limitation à 100 = limitations maximales) après 6 mois, puis de 17 % (passant d’un score ODI de 21.8 à 18) après 12 mois.

Moins de crainte face à l’activité physique
La peur des douleurs liées à l’activité physique a diminué de 12 % (passant de 10.4 à 9.2 sur l’échelle d’anxiété et d’évitement liée à l’activité physique (FABQ)) après 6 mois, puis de 14 % (passant de 10.5 à 9) après 12 mois.

Moins d’absence au travail
Le nombre de jours d’absence au travail au cours des trois mois précédents est passé de 3 à 2 (réduction de 33 %) après 6 mois, puis de 2,9 à 1,2 (réduction de 59 %) après 12 mois.

Haute satisfaction
Au total, 6 mois après le début du programme GLA:D®, 76 % de tous les participant.e.s se disaient «très satisfait.e.s» ou «en grande partie satisfait.e.s». Au bout de 12 mois, ils étaient 73 %.

	Au bout de 6 mois 555 participant.e.s	Après 12 mois 367 participant.e.s
Douleurs NRS	-21%	-24%
Antalgiques	-26%	-15%
Capacité fonctionnelle	+16%	+17%
Peur de l'activité	-12%	-14%
Jours d'absence du travail	-33%	-59%

Conclusions
Les résultats du programme GLA:D® Suisse pour le dos montrent une diminution de la douleur, une amélioration de la capacité fonctionnelle accompagnée d’une réduction de la peur de l’activité physique, ainsi qu’une diminution des jours d’arrêt maladie après la participation au programme GLA:D® pour le dos. Ces améliorations significatives restent pratiquement stables jusqu’à 12 mois après le programme. À l’issue du programme GLA:D® pour le dos, les participant.e.s semblent disposer de compétences accrues en matière d’autogestion des douleurs lombaires. Une limite réside dans le fait que les résultats à 6 mois reposent sur les données de « seulement » 32 % de l’ensemble des participant.e.s, et ceux à 1 an sur 21 %. Ces résultats à 6 et à 12 mois du programme GLA:D® Suisse pour le dos montrent qu’ils sont comparables à ceux obtenus au Danemark auprès de près de 7 500 participant.e.s (2018–2025).

GLA:D® Suisse 2025

Cours de certification

L'objectif des cours de certification est d'assurer une mise en œuvre uniforme et réussie des programmes GLA:D® en Suisse. Les physiothérapeutes participant.e.s connaissent les données scientifiques actuelles relatives à la prise en charge de l'arthrose et des maux de dos de longue durée, ainsi que leur application pratique, avec un accent particulier sur l'éducation et la gestion de la douleur, à la réalisation correcte des tests et à l'utilisation du registre, ainsi qu'aux stratégies de mise en œuvre.

Cours de certification pour l'arthrose

À la ZHAW, cinq cours de certification de deux jours au total ont été organisés en 2025 selon un format qui a fait ses preuves. Le premier jour, la théorie est dispensée en ligne; le deuxième jour, les parties pratiques (instruction des tests cliniques, du programme d'exercices et de la saisie des données dans le registre) se déroulent en présentiel. Un cours de certification a eu lieu à la HES-SO Valais-Wallis et un autre à la SUPSI.

Cours de certification pour le dos

En Suisse alémanique, quatre cours de certification au total ont été organisés en 2025. Les cours dispensés à la ZHAW comprenaient une journée de formation en ligne pour la théorie et une journée sur place pour la formation pratique (instruction des tests cliniques, du programme d'exercices, de l'éducation des patients et de la saisie des données dans le registre). Un cours de certification a eu lieu à la SUPSI.

Cours de recertification pour l'arthrose

Depuis mai 2023, des recertifications sont organisées pour les physiothérapeutes certifié.e.s GLA:D® pour l'arthrose. Environ 50 % d'entre eux se sont recertifié.e.s. Il s'agit majoritairement de ceux qui proposent un programme GLA:D® pour l'arthrose fonctionnant bien. Les principales raisons invoquées pour ne pas renouveler la certification sont les suivantes: absence de mise en place du programme GLA:D® au sein de leur propre établissement; rapport effort/bénéfice insuffisant; certification GLA:D® obtenue dans le cadre d'une formation continue, sans intention de proposer le programme GLA:D®.

Registre

Le registre national GLA:D® Suisse suit les recommandations de l'Académie suisse des sciences médicales concernant la mise en place et l'exploitation de re-

gistres de données relatives à la santé. Depuis juillet 2024, GLA:D® dispose d'un avis consultatif (Advisory Opinion, AO) de la Commission d'éthique de référence de Zurich, qui confirme que le registre GLA:D® Suisse est conforme aux normes réglementaires et éthiques applicables à la recherche sur l'être humain.

Policy Brief sur l'optimisation des soins en cas d'arthrose de la hanche et du genou grâce au programme GLA:D®

Dans le cadre du rapport final du cycle de financement 2020–2024 de la Fondation Promotion Santé Suisse, nous avons eu l'occasion de rédiger une Policy Brief. Une Policy Brief met en lumière le contexte, les données probantes et les défis, et formule des recommandations sur cette base. Notre Policy Brief s'adresse aux décideurs et aux personnes intéressées; elle met en évidence les données probantes solides en faveur des programmes d'activité physique dans le cadre de l'arthrose de la hanche et du genou, ainsi que les conditions-cadres – parfois difficiles – pour la mise en œuvre des programmes GLA:D®. Le rapport d'évaluation (R. Grünenfelder et al., 2024), établi à l'issue des quatre années de financement du projet, a formulé des recommandations pour une implémentation à grande échelle et son ancrage durable dans le système de santé suisse: sensibilisation accrue des prescripteurs potentiels; information plus approfondie de la population sur les bienfaits d'un entraînement spécifique en cas d'arthrose de la hanche et du genou; optimisation de la rentabilité et des conditions tarifaires. Ce dernier point notamment en collaboration avec l'association professionnelle physioswiss en tant que partenaire tarifaire.



GLA:D® Suisse remporte le CSS Quality Award 2025 dans la catégorie « Excellence des soins ».

GLA:D® Suisse a convaincu le jury grâce à ses programmes centrés sur les patient.e.s, leur efficacité, leur accessibilité et leur efficience. Cette distinction constitue une grande reconnaissance de l'engagement de toutes les personnes impliquées – des physiothérapeutes certifiés aux participant.e.s, en passant par les partenaires du réseau et tous les membres de la communauté d'intérêt GLA:D®.

Projets GLA:D® Suisse

Évolution à long terme de GLA:D®

Le projet de recherche « Développement et évaluation d'ensembles de données longitudinales de base provenant de personnes souffrant d'arthrose du genou ou de la hanche (OA) et de lombalgies (LBP) dans le registre GLA:D® Suisse » se poursuit. Les participant.e.s seront interrogé.e.s à nouveau après 2, 3 et 5 ans afin de pouvoir tirer de meilleures conclusions sur l'évolution à long terme.

Mise en œuvre des recommandations suisses sur l'arthrose du genou

Ce projet d'implémentation bénéficie d'un soutien financier important de la part de la Commission fédérale de la qualité, de la Fondation Ernst Göhner et de la Fondation Promotion Santé Suisse, et est dirigé par la responsable scientifique de GLA:D® Suisse

pour l'arthrose. Le consortium du projet est composé des sociétés médicales spécialisées en médecine de famille (SGAIM), de rhumatologie (SGR), d'orthopédie (Swiss Orthopaedics) et de médecine de réadaptation (SGPMR), ainsi que de l'association professionnelle physioswiss et de chercheuses et chercheurs issus de différents domaines. L'objectif de ce projet est d'élaborer, sur la base des recommandations cliniques établies, des recommandations d'application pour la Suisse qui serviront de repères à tous les professionnel.le.s concerné.e.s dans la prise en charge clinique.

Ce projet vise à renforcer la prise en charge conservatrice et à améliorer la communication et la coordination interprofessionnelles entre les professionnel.le.s. Les patient.e.s bénéficient ainsi de soins plus uniformes et mieux coordonnés.



CSS Quality Award 2025 – Remise des prix: Prof. Dr Karin Niedermann (3^e à partir de la gauche)

GLA:D® International Network (GIN)

Pays	Danemark		Canada		Australie		Chine	Suisse		Nou- velle- Zélande	Autriche	Alle- magne	Irlande	Pays- Bas	Finlande
	Arthrose	Dos	Arthrose	Dos (Alberta)	Arthrose	Dos	Arthrose	Arthrose	Dos	Arthrose	Arthrose	Arthrose	Arthrose	Arthrose	Arthrose
Accueil	2013	2018	2015	2021	2016	2023	2017	2019	2021	2019	2020	2021	2021	2023	2025
Cours pour les PT*	31	21	43	12	51	10	3	45	30	6	12	34	11	39	4
PTs* par- ticipants	1947	877	2300	252	3705	245	69	1374	648	122	178	564	263	1006	59
Établis- sements actifs	240	64	398	49	486	57	2	232	63	2	139	73	45	411	13
Partici- pants au pro- gramme **	84'492	7489	34'214	1187	26'705	255	1183	13'861	1753	205***	144	3343	1056	8493	139

* Physiothérapeutes
** Patients
*** Données de 2023

GLA:D® est une initiative à but non lucratif de l'Université du Danemark du Sud qui a fêté son 10^{ème} anniversaire en 2023. GLA:D® pour l'arthrose a été lancé au Danemark en 2013, et le programme GLA:D® pour l'arthrose est mis en œuvre à l'échelle internationale depuis 2015 ; depuis 2018, GLA:D® pour le dos est mis en œuvre au Danemark et à l'échelle internationale.

Tous les pays participants (voir tableau) sont regroupés au sein de l'instance internationale GLA:D® International Network (GIN). Les membres du GIN se réunissent deux fois par an en ligne, sous la présidence du Prof. Dr Ewa Roos (GLA:D® pour l'arthrose) et du Prof. Dr

Jan Hartvigsen (GLA:D® pour le dos). Ces réunions ont pour but l'échange d'informations, la présentation de rapports des groupes de travail et des projets de recherche, ainsi qu'au renforcement de la coopération internationale. Chaque séance rassemble entre 30 et 50 représentantes et représentants des pays membres.

Une petite anecdote illustre bien le grand engagement des membres du GIN : les réunions en ligne ont lieu de 12 h à 14 h (CET/MEZ). Pour les participant.e.s à Pékin (Chine), cela correspond à 18 h à 20 h, à Auckland (Nouvelle-Zélande) de 22 h à minuit – et à Edmonton (Canada), la réunion commence même dès 4 h du matin.

Contacts GLA:D® Suisse

Communauté d'intérêt GLA:D® Suisse
La communauté d'intérêt GLA:D® (fondée le 14 novembre 2018) est composée des organisations suivantes :

- ZHAW, Haute école des sciences appliquées de Zurich, Institut de physiothérapie :**
- Susann Bechter, cheffe de projet GLA:D® pour l'arthrose
 - Prof. Dr Thomas Benz, chef de projet et directeur de recherche GLA:D® pour le dos
 - Olivia Aebischer et Jolanta Hegetschweiler, coordinatrices du bureau GLA:D® Suisse
 - Prof. Dr Karin Niedermann, directrice de recherche GLA:D® pour l'arthrose, interlocutrice pour la Fondation Promotion Santé Suisse et pour les projets

HES-SO Valais-Wallis, Haute École de Santé :

- Sophie Carrard, responsable des programmes pour la Suisse romande

SUPSI, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana :

- Gianpiero Capra (coordinateur de la formation continue en physiothérapie)
- Barbara Pianezzi, assistante
- Luca Scascighini, responsable des programmes pour la Suisse italophone

Svomp, Association suisse de physiothérapie orthopédique et musculo-squelettique :

- Felicitas Frank, présidente
- Rick Peters, vice-président

RLS, Ligue suisse contre les rhumatismes :

- Stefanie Wipf, responsable des services



GLA:D[®] Suisse, Suisse, Svizzera
c/o ZHAW, Institut de physiothérapie
Katharina-Sulzer-Platz 9
8400 Winterthur

www.gladsuisse.ch
gladsuisse@hevs.ch

Remerciements à la Fondation Promotion Santé Suisse

Nous tenons à remercier la Fondation Promotion
Santé Suisse pour son soutien financier.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Remerciements aux partenaires du réseau

Nous remercions la Société suisse de médecine interne
générale, la Société suisse de rhumatologie, Swiss
Orthopaedics, la Société suisse de médecine physique
et de réadaptation / Reha Suisse, Functional Kinetics, la
Swiss Pain Society et ChiroSuisse pour leur soutien.

