

GLA:D Rücken (Good Living with osteoArthritis in Danmark... and the rest of the world!)

GLAD hat 2013 in Dänemark mit der evidenzbasierten Behandlung von Cox- & Gonarthrose begonnen. Seit 2021 wird unter dem Namen **GLA:D Rücken** auch ein Programm angeboten, das sich an der aktuellen Evidenz für unspezifische lumbale Schmerzen orientiert.

Nur zertifizierte PhysiotherapeutInnen dürfen diese Behandlung durchführen. GLA:D Rücken ist ein qualitätskontrolliertes Programm zur Behandlung von unspezifischen Rückenschmerzen entsprechend der aktuellen Evidenzlage.

GLA:D Rücken besteht aus **Patientenedukation, individueller Zielsetzung nach SMART-Kriterien** sowie Instruktion & einüben von **10 Übungen** im Bereich **Kraft** und **Beweglichkeit** für den Alltag.

Alle Daten werden erfasst und von den Fachhochschulen ZHAW, HES-SO & SUSPI ausgewertet. Die ersten Resultate in der Schweiz zeigen 2021 nach GLA:D eine Reduktion der Schmerzen von 22%, eine Verbesserung des Funktionsniveau um 8%, Steigerung der Ausdauer von Bauch- und Rückenmuskulatur um 35% respektive 32%.

Zudem konnte die Angst vor körperlicher Aktivität um 21% verringert werden. 90% der Teilnehmer sehen ihre persönlichen Ziele als teilweise oder vollständig erfüllt und bezeichnen den Zustand ihres Rückens als besser.

Da GLA:D Rücken in der Schweiz erst kürzlich gestartet hat, sind noch keine Langzeitresultate nach 6 und 12 Monaten verfügbar und die Zahlen basieren auf einer kleinen Stichprobe. Allerdings sind die Ergebnisse vergleichbar mit den Aussagen aus Dänemark mit den Daten von rund 4000 Teilnehmenden.

Behandlungsablauf:

- 3 Einzelsitzungen:
 - Information über GLA:D Programm
 - Anamnese und Befund
 - Klinische Tests
 - Festlegen des Therapie-Ziels nach SMART
 - Instruktion der Übungen
- 2 Gruppensitzungen Theorie zu Beginn:
Patientenschulung über Stand der Evidenz bezüglich gutartigen Rückenbeschwerden
- 12 Gruppensitzungen über 8 Wochen:
individuelles Übungsprogramm (aktiv) & Refresher Theorie
- 1 Einzelsitzung: Abschlussgespräch, klinische Tests, Zielevaluation und «wie weiter nach GLA:D»

So wird GLA:D Rücken verordnet:

eine Verordnung mit dem Vermerk «GLA:D Rücken» 2x9 Behandlungen

3x Einzel – 12x Gruppe – 2x Gruppe Theorie – 1x Einzel

Somit wird diese Behandlung im Rahmen von 2 Verordnungen von den Krankenkassen bezahlt.

GLA:D Rücken in Schüpfen

Anmeldungen bis 14. April 2023 (individuelle Einführungen (total 3x30 Minuten) ab 17. April 2023

Theorie 1:	Montag	1. Mai 2023	17.00 – 18.00
Theorie 2:	Freitag	5. Mai 2023	17.00 – 18.00
Training 1:	Montag	8. Mai 2023	17.00 – 18.00
Training 2:	Freitag	12. Mai 2023	17.00 – 18.00
Training 3:	Montag	15. Mai 2023	17.00 – 18.00
Training 4:	Montag	22. Mai 2023	17.00 – 18.00
Training 5:	Freitag	26. Mai 2023	17.00 – 18.00
Training 6:	Freitag	2. Juni 2023	17.00 – 18.00
Training 7:	Montag	5. Juni 2023	17.00 – 18.00
Training 8:	Freitag	9. Juni 2023	17.00 – 18.00
Training 9:	Montag	12. Juni 2023	17.00 – 18.00
Training 10:	Montag	19. Juni 2023	17.00 – 18.00
Training 11:	Montag	26. Juni 2023	17.00 – 18.00
Training 12:	Montag	3. Juli 2023	17.00 – 18.00

Vor jedem Training erfolgt ein selbständiges Aufwärmen (ca. 15 Minuten)

Das 2. Training pro Woche wird nun selbständig zu Hause absolviert.

Anschliessend individueller Abschlusstermin – Einzel (30min)