

# Auskunft

Bei Fragen zum Programm stehen folgende Fachleute zur Verfügung:



## Deutschschweiz

Prof. Dr. Thomas Benz  
Dipl. Physiotherapeut  
ZHAW Gesundheit  
Winterthur

gladschweiz.gesundheit  
@zhaw.ch  
www.gladschweiz.ch

## Französische Schweiz

Sophie Carrard  
Dipl. Physiotherapeutin  
HES-SO Valais-Wallis  
Haute Ecole de Santé  
Loèche-les-Bains

gladsuisse@hevs.ch  
www.gladsuisse.ch

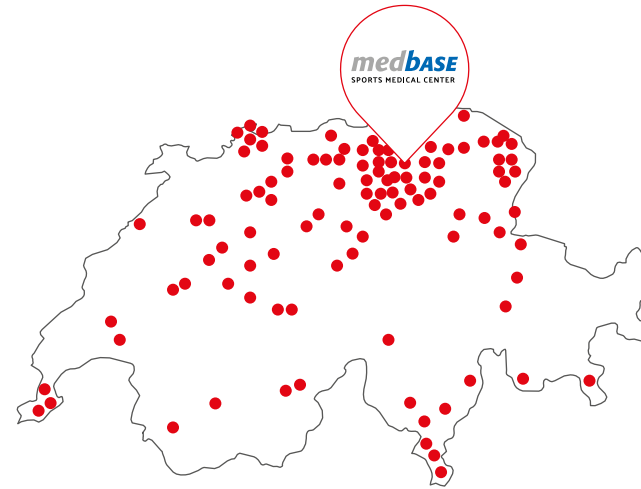
## Italienische Schweiz

Luca Scascighini  
Dipl. Physiotherapeut  
SUPSI DEASS Dipartimen-  
to economia aziendale,  
sanità e sociale  
Manno

gladsvizzera@supsi.ch  
www.gladsvizzera.ch

# Wo wird GLA:D® Schweiz Rücken angeboten?

Hier finden Sie die passende Physiotherapie-Praxis



## Medbase Winterthur

**Brunngasse**  
Brunngasse 6  
8400 Winterthur  
+41 52 260 37 80  
winterthur-brunnngasse@  
medbase.ch

**Archhöfe**  
Archplatz 4  
8400 Winterthur  
+41 52 208 03 80  
winterthur-archhoeffe@  
medbase.ch

Auf der Website [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch) finden Patientinnen und Patienten sowie zuweisende Ärztinnen und Ärzte zertifizierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie weiterführende Informationen zum GLA:D® Schweiz Rücken Programm.

Interessengemeinschaft GLA:D® Schweiz



# GLA:D® Schweiz Rücken Programm

Die Volkskrankheit Rückenschmerz ist ein Gesundheitsproblem mit weitreichenden Konsequenzen für die betroffenen Personen. Die internationalen Richtlinien für die Behandlung von chronischen und wiederkehrenden Rückenschmerzen empfehlen eine Kombination von Patientenedukation und Übungen zur Verbesserung des Selbstmanagements\*. Diese werden im GLA:D® Schweiz Rücken Programm umgesetzt.



Referenzen:  
\* Oliveira CB et al.: Clinical practice guidelines for the management of non-specific low back pain in primary care: an updated overview. Eur Spine J. 2018 Nov;27(11):2791-2803. doi: 10.1007/s00586-018-5673-2. Epub 2018 Jul 3.

\*\* Kongsted A et al.: GLA:D® Back: group-based patient education integrated with exercises to support self-management of persistent back pain - feasibility of implementing standardised care by a course for clinicians. Pilot Feasibility Stud. 2019 May 9;5:65. doi: 10.1186/s40814-019-0448-z. eCollection 2019.

# GLA:D® Schweiz Rücken Programm

## Was Sie über GLA:D® wissen sollten

Das GLA:D® Rücken Programm besteht aus Patientenedukation, Übungen sowie der Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung. Es wurde 2018 an der Universität von Süddänemark in Zusammenarbeit von Forschern, Patienten und Klinikern entwickelt.

Ziel von GLA:D® ist, internationale Best Practice Richtlinien qualitätskontrolliert in der Praxis umzusetzen ([www.glaid.dk](http://www.glaid.dk)) und Menschen mit langandauernden oder wiederkehrenden Schmerzen im unteren Rücken eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

Das GLA:D® Rückenprogramm wurde im Jahr 2021 in der Schweiz und in Canada (Alberta), beides von Dänemark ausgehend, erfolgreich eingeführt. GLA:D® Programme werden ebenfalls in

Deutschland, Österreich, Irland, China, Australien und Neuseeland angeboten.

Im GLA:D® Schweiz Rücken Programm werden eine einheitliche Untersuchung und ein standardisiertes, evidenzbasiertes und praxiserprobtes Edukations- und Übungsprogramm mit individuellen Dosierungs- und Steigerungsmöglichkeiten umgesetzt.

Nachdem Patientinnen und Patienten das Programm absolviert haben, verfügen sie über ausreichende Kompetenzen, um ihre Rückenschmerzen eigenständig zu managen und im Alltag trotz Rückenproblemen gut zu funktionieren. Die ersten Studienresultate aus Dänemark bestätigen positive Effekte auf Schmerz und Funktion\*\*.

Netzwerkpartner:



# Datenerhebung und Qualitätskontrolle

## Fachleute begleiten Sie und wollen wissen, wie es Ihnen mit GLA:D® geht

Das GLA:D® Schweiz Rücken Programm ist ein Gesamtkonzept und wird von eigens dafür geschulten und zertifizierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten angeboten und durchgeführt.

Neben der Eintritts- und Austrittsuntersuchung finden bei den Patientinnen und Patienten bei Ein- und Austritt sowie nach sechs und zwölf Monaten Befragungen mittels Fragebogen statt.

Die erhobenen Daten werden im GLA:D® Schweiz Register erfasst und dienen der Verlaufsdokumentation und Qualitätssicherung. Es gelten die üblichen, vom Bund festgelegten Richtlinien für Daten- und Persönlichkeitsschutz.



# Verordnung

## Als Patientin/Patient durchlaufen Sie das Programm 3–2–12–1

**Physiotherapeutische Behandlung (durch Arzt/Ärztin auszufüllen):**

Verordnung:  erste  zweite  dritte  vierte  Langzeitbehandlung

**Ziel der Behandlung:**

- Analgesie/Entzündungshemmung
- Verbesserung der Gelenkfunktion
- Verbesserung der Muskelfunktion
- Propriozeption/Koordination
- Verbesserung der cardio-pulm. Funktion
- Entstauung
- Anderes:

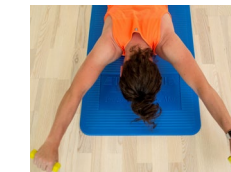
**Physiotherapeutische Massnahmen:**  
(durch Arzt/Ärztin auszufüllen, wenn er/sie es wünscht)

Spezielles  
 Funktioneller Verband (Tape)  
 Instruktion

pro Tag 2 Behandlungen  Arztkontrolle nach  Behandlungen

**2 Serien à 9x GLA:D**

3



**3 Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm**

Hier wird eine Standortbestimmung zu Ihrer aktuellen Situation durchgeführt, und Sie werden ins Übungsprogramm eingeführt.

2



**2 Gruppensitzungen mit Patientenedukation**

Hier wird Ihnen Wissen über den Rücken und Rückenschmerzen vermittelt und wie Sie besser mit den Schmerzen umgehen können.

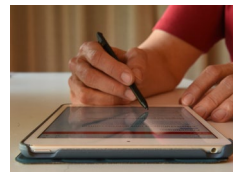
12



**12 Gruppensitzungen mit Übungsprogramm**

Hier lernen Sie sich abwechslungsreich zu bewegen, trainieren Kraft und Beweglichkeit und lernen, Ihr Wissen über den Umgang mit Schmerzen in den Alltag zu integrieren.

1



**Eine letzte Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung**

Hier wird der Erfolg Ihrer Teilnahme am Programm überprüft. Die zuweisende Ärztin/der zuweisende Arzt erhält einen Kurzbericht.

© Universitätsklinik Balgrist, Zürich.