

GLA:D[®] Suisse

Pour l'arthrose et le dos

Rapport annuel 2023



Sommaire

Qu'est-ce que GLA:D® ?	4
Les offres GLA:D® pour l'arthrose et pour 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 de 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 2023	16
GLA:D® International (GIN)	17
Activités de GLA:D® International	18
Contacts GLA:D® Suisse	19

Impressum

Rapport annuel GLA:D® Suisse pour l'arthrose et pour le dos
Élaboré et distribué par la communauté d'intérêt GLA:D® Suisse
Le © de GLA:D® signifie „Programme soumis à un contrôle de qualité“ ; il n'implique aucun intérêt commercial.

Auteurs

Thomas Benz, Roger Hilfiker, Karin Niedermann

Coordination/Relecture

Susann Bechter, Jolanta Boganski

Traductions

Sophie Carrard (FR), Luca Scascighini (IT)

Crédit photographique

Susann Bechter, ZHAW
Joyce Riper, Uster
Carol Urf, Clinique universitaire Balgrist

Éditorial

Chères lectrices et chers lecteurs,

La communauté d'intérêt GLA:D® Suisse (GLA:D® est l'acronyme de Good Life with osteoArthritis in Denmark) promeut depuis 2019 l'implémentation du programme GLA:D® pour l'arthrose et depuis 2021 celle du programme GLA:D® pour le dos. Les 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 ou de la hanche, respectivement des maux de dos.

Les deux programmes font leurs preuves dans la pratique clinique des dix pays actuellement impliqués. En Suisse, les deux programmes GLA:D® sont bien établis.

Les plus de 1000 physiothérapeutes certifié.e.s pour le programme GLA:D® pour l'arthrose et/ou le dos et environ 7500 participant.e.s au programme pour l'arthrose et 1000 participant.e.s au programme pour le dos prouvent la nécessité, en Suisse, d'une offre de traitement transparente et standardisée tout en restant individualisée.

De 2020 à 2023, l'implémentation en Suisse de GLA:D® Arthrose a été soutenue par la fondation Promotion Santé Suisse en coopération avec l'Office Fédéral de la Santé. L'évaluation confirme le succès de l'implémentation des programmes GLA:D® par les patient.e.s et en physiothérapie ambulatoire. L'évaluation montre aussi la difficulté d'ancrer une telle offre dans le système de santé suisse, d'établir en tant que standard de traitement une thérapie peu coûteuse et dont l'efficacité a été prouvée par les données récoltées. Nous remercions chaleureusement la fondation pour l'accompagnement et la collaboration, ainsi que le bureau d'évaluation externe Grünenfelder Zumbach GmbH pour l'évaluation annuelle qui a donné des informations importantes à la communauté d'intérêt GLA:D® Suisse.

Le rapport annuel GLA:D® Suisse 2023 présente les résultats obtenus par les participant.e.s après avoir pris part au programme GLA:D® Arthrose, respectivement au programme GLA:D® pour le dos, soit la réduction des douleurs ainsi que l'amélioration de la fonction et de la qualité de vie

Au nom de la communauté d'intérêt GLA:D® Suisse, nous vous souhaitons une bonne lecture.



Prof. Dr. Karin Niedermann
Coach GLA:D® pour l'arthrose/
directrice de recherche à la
Haute École des sciences
appliquées de Zurich ZHAW



Sophie Carrard
Coach GLA:D® arthrose
et dos
Haute École de Santé
HES-SO Valais-Wallis



Luca Scascighini
Coach GLA:D® arthrose et dos,
chercheur Département entreprise,
santé et social SUPSI, Manno (TI)



Prof. Dr. Thomas Benz
Coach GLA:D® pour le dos/ chef
de projet et responsable de la
recherche à la 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 genou et de hanche, respectivement des douleurs lombaires. Selon les recommandations internationales pour la gestion de l'arthrose du genou et de la hanche, 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 de douleurs lombaires chroniques ou récurrentes recommandent de communiquer des informations et 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 monde professionnel.

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



1. Cours de certification pour les physiothérapeutes
Durant un cours de certification de deux jours, les physiothérapeutes sont formé.e.s à 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.gladswisse.ch

3



Trois séances individuelles avec un bilan d'entrée, des tests 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 ainsi qu'un court rapport au médecin prescripteur

2. Programme GLA:D® pour l'arthrose destiné aux personnes avec de l'arthrose de genou et de hanche et programme GLA:D® pour le dos destiné aux personnes avec des douleurs lombaires chroniques ou récurrentes
Le programme GLA:D® offre une évaluation uniforme et un programme de conseils, d'instruction et d'exercices standardisé, basé sur l'évidence, éprouvé dans la pratique et adapté individuellement.

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, six mois (seulement dans le programme GLA:D® pour le dos) et douze mois. Toutes les données récoltées sont introduites dans le registre GLA:D® Suisse de façon anonymisée. Elles permettent l'élaboration annuelle d'un rapport.

Les données collectées permettent la documentation de suivi et la gestion de la qualité. Les directives fédérales usuelles relatives à la protection des données et de la personnalité sont appliquées.

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

Arthrose

Les cours de certification pour les physiothérapeutes ainsi que le programme GLA:D® pour l'arthrose pour les personnes souffrant d'arthrose de genou et de hanche sont offerts dans toute la Suisse depuis 2019.

De 2019 à 2023, ce sont au total 1056 physiothérapeutes de toute la Suisse et du Liechtenstein qui ont été certifié.e.s pour le programme GLA:D® pour l'arthrose.

En 2023, 378 physiothérapeutes réparti.e.s dans 225 institutions (hôpitaux, cliniques ou cabinets de physiothérapie) ont offert ce programme GLA:D®. Le programme est dorénavant disponible dans presque toutes les régions de la Suisse.

Prescripteurs des personnes souffrant d'arthrose	
Médecins de famille	43%
Médecins orthopédiques	37%
Rhumatologues	5%
Médecins de réadaptation/du sport	1%
Sans prescription	12%

Dos

Le programme GLA:D® pour le dos pour les personnes souffrant de douleurs lombaires chroniques ou récurrentes est dispensé depuis juillet 2021 en Suisse allemande et en Suisse romande et depuis janvier 2022 dans la partie italophone du pays.

De 2021 à 2023, ce sont 508 physiothérapeutes de toute la Suisse et du Liechtenstein qui ont été certifié.e.s pour le programme GLA:D® pour le dos.

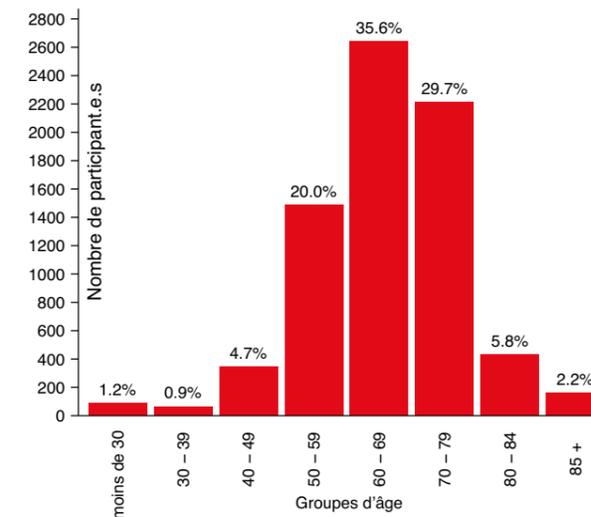
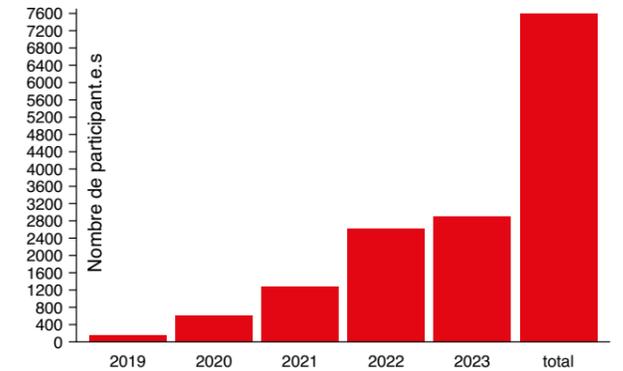
Au total, 117 physiothérapeutes réparti.e.s dans 79 institutions (hôpitaux, cliniques ou cabinets de physiothérapie) dans presque toutes les régions de la Suisse ont proposé le programme GLA:D® en 2023.

Prescripteurs des personnes souffrant de maux de dos	
Médecins de famille	55%
Orthopédiques	10%
Rhumatologues	8%
Chiropraticien.ne.s	5%
Sans prescription	13%

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

Nombre

Depuis 2019, les données de 7575 participant.e.s ont été saisies au total, dont 2901 en 2023.



Âge et sexe

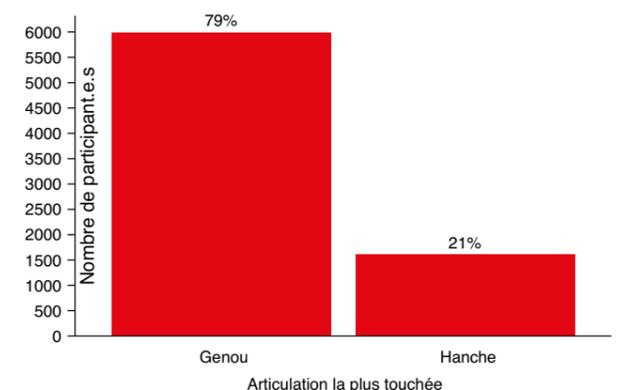
L'âge moyen de toutes les participant.e.s s'élevait à 66 ans (écart type (ET) 32).

Les participant.e.s avec des problèmes de genou avaient en moyenne 66.5 ans, alors que les participant.e.s avec des problèmes de hanche étaient âgé.e.s en moyenne de 64.3 ans, soit 2.2 an plus jeunes.

Des 7575 participant.e.s, 4924 (15%) étaient des femmes et 2197 (29%) des hommes. 454 (6%) n'avaient pas indiqué de sexe.

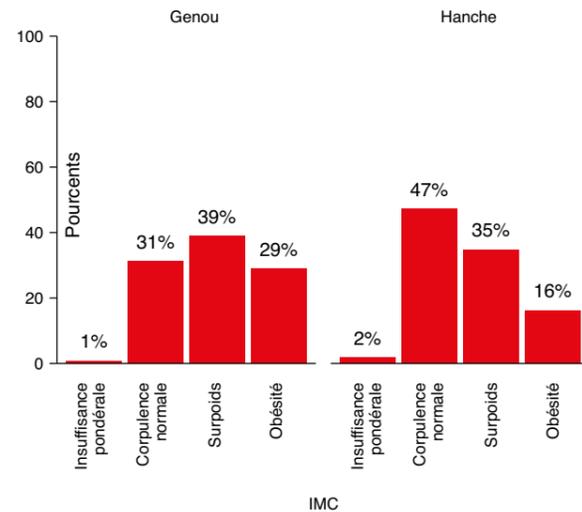
Répartition genou et hanche

5984 (79%) personnes ont participé au programme GLA:D® en raison de problèmes de genou, contre 1591 (21%) pour des problèmes de hanche. Parmi eux 9 participant.e.s ont participé aux deux programmes, une fois pour le genou et une fois pour la hanche.



Durée des symptômes

La durée moyenne des plaintes au début du programme GLA:D® est de 48 mois auprès des participant.e.s avec des problèmes de genou et de 34 mois chez les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche.



Poids

L'indice de masse corporelle (IMC) moyen de tou.te.s les participant.e.s était de 27.4 (ET 6.7). Les participant.e.s avec des problèmes de genou avaient un IMC de 27.9 (ET 7.1), 67% étaient en surpoids (IMC ≥ 25.0). L'IMC moyen des participant.e.s avec des problèmes de hanche s'élevait quant à lui à 25.8 (ET 4.6), 51% étaient en surpoids (IMC ≥ 25.0).

Imagerie

79% des participant.e.s avec des problèmes de genou et 80% des participant.e.s avec des problèmes de hanche avaient effectué une radiographie au préalable.

Opérations et blessures antérieures

Opérations

Au total, 46% des participant.e.s avec des problèmes de genou ont été opéré.e.s auparavant. Chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche, la proportion était également de 46%. L'opération la plus fréquente chez les participant.e.s avec des problèmes de genou était une opération du ménisque (26%) suivie de la prothèse de hanche (6%). 9% des participant.e.s avec des problèmes de hanche avaient déjà une prothèse de hanche alors que 5% des participant.e.s avec des problèmes de genou possédaient déjà une prothèse de genou. Seuls les participant.e.s dont le problème principal était à l'articulation sans prothèse étaient inclus.e.s dans le registre.

Blessures

45% des participant.e.s avec des problèmes de genou ont subi une blessure ayant nécessité une visite médicale au genou ou à la hanche auparavant. Chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche, ils étaient 30%.

Prise d'antalgiques

66% des participant.e.s avec des problèmes de genou ont indiqué avoir pris des antalgiques dans les deux dernières semaines. Chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche, ils étaient 64%.

	Genou 5993 participant.e.s	Hanche 1609 participant.e.s
Imagerie	79%	80%
Opérations	46%	46%
Antalgiques	66%	64%

Résultats du programme GLA:D® pour l'arthrose

Les résultats présentent les changements moyens entre les points de collectes avant le programme et après l'avoir terminé huit semaines plus tard.

Seules les données complètes ont été évaluées. Toutes les données reportées dans le texte sont arrondies à une décimale. Les pourcentages sont calculés sur la base des chiffres non-arrondis

Moins de douleurs

Les participant.e.s avec des problèmes de genou ont observé une réduction des douleurs de 25% (de 4.9 à 3.7 sur l'échelle numérique de notation (NRS) de 0 à 10). Chez les personnes avec des problèmes de hanche, la réduction des douleurs s'est élevée à 22% (de 4.6 à 3.6).

Moins de prise d'antalgiques

La consommation d'antalgiques était réduite de 23% (de 66% à 50.7%) chez les personnes avec des plaintes au genou, respectivement de 18% (de 63% à 51.6%) chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche.

Meilleure fonction au quotidien

La capacité fonctionnelle dans les activités quotidiennes s'est améliorée de 14% (de 63.7 à 72.8 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire KOOS). Chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche, cette amélioration était de 12% (de 64.9 à 72.4 sur l'échelle de 0 à 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire HOOS).

Meilleure qualité de vie

La qualité de vie s'est améliorée chez les participant.e.s avec des problèmes de genou de 23% (de 42.7 à 52.5 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire KOOS). Cette amélioration s'élevait à 16% (de 50 à 57.9 sur une échelle de 0 à 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire HOOS) chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche.

	Genou 3942 participant.e.s	Hanche 1084 participant.e.s
Douleurs (NRS)	-25%	-22%
Antalgiques	-23%	-18%
Capacité fonctionnelle	+14%	+12%
Qualité de vie	+23%	+16%

Meilleure performance aux tests

Meilleure vitesse de marche (40m Walk Test)

Avant le programme GLA:D®, 55 personnes avec des problèmes de genou (1.2%) ont utilisé une aide à la marche lors du test de marche de 40 mètres. Après le programme, elles n'étaient plus que 28 (0.6%). Chez les personnes avec des problèmes de hanche, 12 personnes (0.9%) ont utilisé une aide à la marche lors du test de marche de 40 mètres avant le programme contre 4 personnes (0.4%) après. La vitesse de marche maximale s'est améliorée de 12% (de 1.6 m/s à 1.8 m/s) chez les personnes avec des problèmes de genou et de 6% (de 1.7 m/s à 1.8 m/s) chez les personnes souffrant de problèmes de hanche.

Meilleure force des jambes (Chair-Stand-Test)

Lors du test de lever de chaise pendant 30 secondes, 160 participant.e.s avec des problèmes de genou (3%) ont eu besoin des accoudoirs pour se lever avant de participer au programme GLA:D®, contre 72 personnes (2%) après. Chez les personnes avec des problèmes de hanche, ce sont 14 personnes (2%) avant le programme GLA:D® et 12 personnes (1%) après la participation.

La force des jambes s'est améliorée de 19% (de 13.7 à 16.3 répétitions) chez les participant.e.s avec des problèmes de genou. Cette amélioration était de 18% (de 14.6 à 17.2 répétitions) chez les personnes avec des problèmes de hanche.

Saut à une jambe (One-Leg-Hop-Test)

Ce test n'a été effectué que lorsque les valeurs maximales préalablement définies au test de lever de chaise ou au test de marche des 40 mètres ont été dépassées. Le test de saut sur une jambe a été effectué avant le programme par 6% des personnes avec des problèmes de genou et 9% des personnes avec des problèmes de hanche. La distance s'est améliorée de 21%

	Genou 4538 participant.e.s	Hanche 1216 participant.e.s
Vitesse de marche	+12%	+6%
Force des jambes	+19%	+18%
Force de saut	+21%	+9%

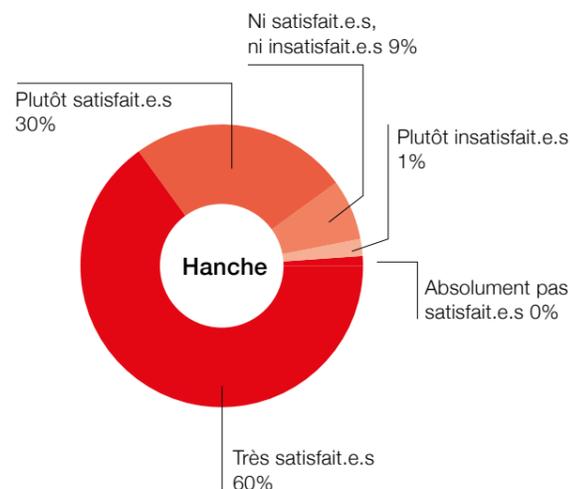
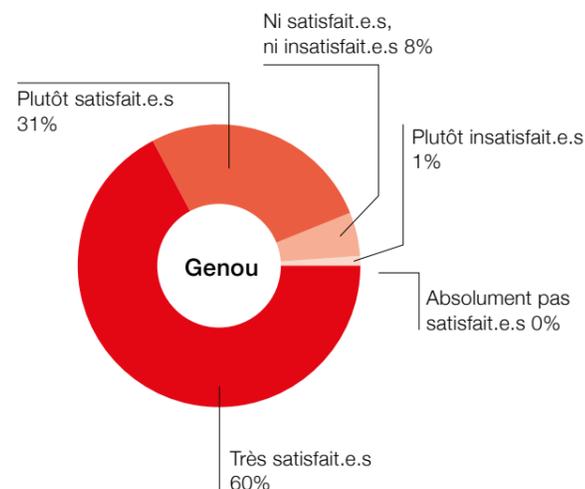
(de 60.8 cm à 73.8 cm) chez les personnes avec des problèmes de genou et de 9% (de 77.1 cm à 84.3 cm) chez les personnes avec des problèmes de hanche.

Participation (adhérence)

Environ 88% de tous les participant.e.s, soit presque 9 sur 10, ont participé aux quatre séances individuelles et aux deux séances d'éducation thérapeutique et au minimum à dix séances d'exercices.

Haute satisfaction

Dans l'ensemble, 91% des participant.e.s avec des problèmes de genou et 90% des participant.e.s avec des problèmes de hanche étaient « très satisfait.e.s » ou « plutôt satisfait.e.s » des résultats obtenus à la fin du programme GLA:D®.



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

Tou.te.s les participants reçoivent un questionnaire une année après leur participation au programme GLA:D®. Les résultats 2023 incluent les résultats des questionnaires de patients ayant effectué le programme entre 2019 et 2022. 1141 (25%) des personnes avec des problèmes de genou et 315 (26%) des personnes avec des problèmes de hanche ont pris part à ce questionnaire de suivi.

Les résultats présentent les modifications moyennes entre avant et une année après le programme.

Moins de douleurs

Les douleurs ont été réduites de 28% (de 4.7 à 3.4 sur la NRS 0-10) chez les participant.e.s avec des problèmes de genou. Cette réduction se monte à 28% (de 4.6 à 3.3 sur la NRS 0-10) chez les personnes avec des problèmes de hanche.

Moins de prise d'antalgiques

La part de participant.e.s qui prennent des antalgiques est réduite de 37% (de 66% à 43%) chez les personnes avec des problèmes de genou et de 33% (de 61% à 40%) chez celles avec des problèmes de hanche.

Amélioration de la fonction au quotidien

La capacité fonctionnelle est améliorée chez les personnes avec des problèmes de genou de 13% (de 66.2 à 74.6 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire KOOS), et de 13% (de 66.2 à 74.6 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire HOOS) chez les personnes avec des problèmes de hanche.

Meilleure qualité de vie

La qualité de vie s'est améliorée chez les participant.e.s avec des problèmes de genou de 33% (de 43.5 à 57.7 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire KOOS) et de 23% (de 51.1 à 62.6 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire HOOS) chez les personnes avec des problèmes de hanche.

Conclusions

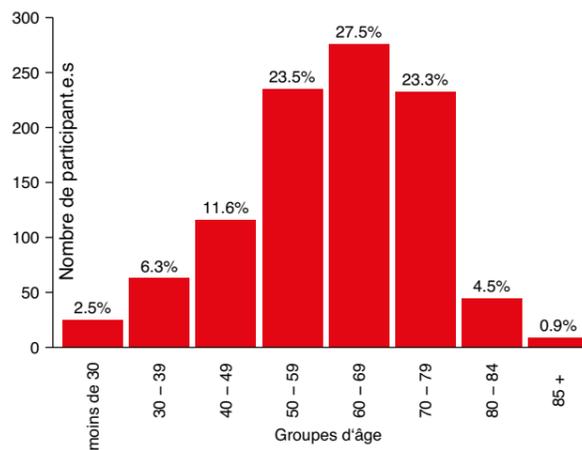
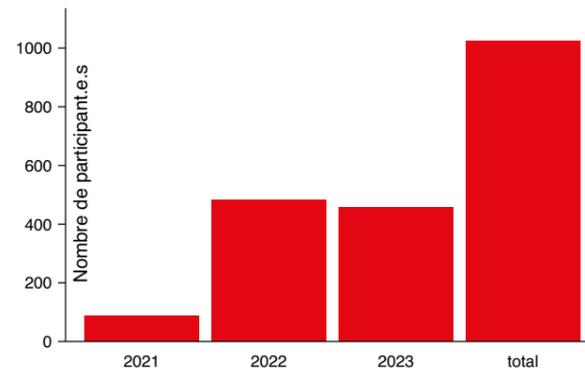
Les douleurs, la capacité fonctionnelle et la qualité de vie étaient substantiellement améliorées directement après et une année après le programme GLA:D®. Après avoir terminé le programme, il semblerait que les participant.e.s aient acquis suffisamment de connaissances, afin de gérer leur problème de hanche ou de genou de manière autonome. Une limitation repose dans le fait que les résultats à une année sont basés sur « seulement » 25% de tou.te.s les participants. Les résultats positifs de GLA:D® Suisse pour l'arthrose sont du même ordre de grandeur que les résultats danois avec déjà plus de 72000 participant.e.s (2013-2023).

	Genou 1141 participant.e.s	Hanche 315 participant.e.s
Douleurs (NRS)	-28%	-28%
Antalgiques	-37%	-33%
Capacité fonctionnelle	+13%	+13%
Qualité de vie	+33%	+23%

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

Nombre

Depuis 2021, les données de 1024 participant.e.s ont été introduites dans le registre, dont 456 en 2023.



Âge et sexe

Le.la plus jeune participant.e avait 18 ans, alors que le.la plus vieux.vieille participant.e était âgé.e de 87 ans. L'âge moyen était de 60.2 ans (ET 14).

Des 1024 participant.e.s, 660 (64%) étaient des femmes et 306 (30%) étaient des hommes. 58 (6%) n'avaient pas donné d'indication.

Durée des symptômes

Plus de la moitié des participant.e.s (52%) avaient des maux de dos depuis plus d'une année.

Intensité de la douleur et prise d'antalgiques

Au début du programme GLA:D® pour le dos, l'intensité de la douleur évaluée à l'aide de l'échelle (NRS) allant de 0 (aucune douleur) à 10 (douleur maximale imaginable) s'élevait en moyenne à 4.5. 43% des participants prenaient des antalgiques.

Autres maladies et traitements

Plus de la moitié des participant.e.s au programme GLA:D® pour le dos (59%) souffraient d'autres maladies. La majorité des participant.e.s avaient effectué un autre traitement pour leurs maux de dos dans le mois avant le début du programme GLA:D®.

Arrêts maladie dûs aux maux de dos

En moyenne, les participant.e.s ont répertorié 4.9 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 représentent les changements moyens entre le début et la fin du programme, soit environ douze semaines.

Seules les données complètes ont été analysées. Toutes les données rapportées dans le texte sont arrondies à une décimale. Les calculs de pourcentages se basent sur les chiffres non arrondis.

Moins de douleurs

Les douleurs de dos ont diminué de 26% chez les participant.e.s (de 4.3 à 3.2 sur l'échelle NRS de 0 à 10).

Moins de prise d'antalgiques

La part des participant.e.s qui prenaient des antalgiques a été réduite de 26% (de 37.8% à 27.8% des participant.e.s).

Meilleure fonction au quotidien

La capacité fonctionnelle, évaluée à l'aide de l'index d'invalidité d'Owestry (ODI), s'est améliorée de 17% (d'une valeur ODI (échelle de 0 (aucune limitation) à 10 (limitation maximale)) de 22.2 à 18.4).

Moins de peur de l'activité physique

La peur de douleurs lors d'activité physique a diminué de 17%. Sur l'échelle d'évitement de la peur de l'activité physique (FABQ), le score était en recul de 10.8 à 8.9 (échelle de 0 à 24).

Moins d'arrêts maladie

Le nombre de jours d'absence au travail dans les derniers trois mois a baissé de 3.2 à 2.4 après le programme (réduction de 25%).

Beaucoup d'objectifs atteints

Au début du programme GLA:D®, les participant.e.s ont défini un objectif personnel. À la fin du cours, 86% ont atteint partiellement ou complètement leur objectif, dont 30% qui l'ont atteint complètement. 90% des participant.e.s ont décrit l'état de leur dos et de leurs jambes comme légèrement meilleur à beaucoup mieux.

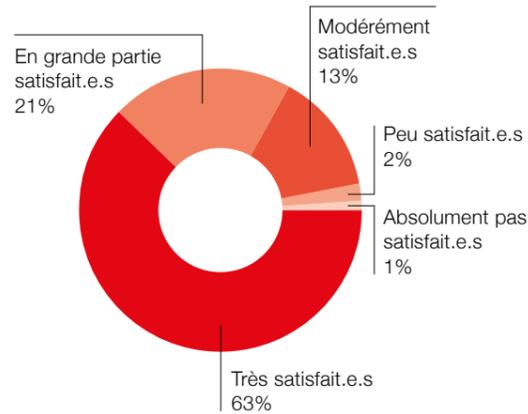
		Dos 533 participant.e.s
Douleurs (NRS)		-26%
Antalgiques		-26%
Capacités fonctionnelles		+17%
Peur de l'activité		-17%
Jours d'absence au travail		-25%
Atteinte de l'objectif personnel		86%

Participation (adhérence)

Les participant.e.s ont régulièrement participé aux cours. 64% ont pris part aux quatre séances individuelles, aux deux séances d'éducation thérapeutique et à au moins dix séances d'exercices.

Meilleures performances dans les tests

Les performances physiques se sont améliorées. Les participant.e.s ont pu en 30 secondes se lever 22% plus souvent d'une chaise (test du relevé de chaise) ; ils se sont améliorés de 12 à 14 répétitions. L'endurance des musculatures abdominale et dorsale a augmenté de 72 respectivement 31%.



Dos 755 participant.e.s		
Force des jambes		+22%
Endurance de la musculature abdominale		+72%
Endurance de la musculature dorsale		+31%

Haute satisfaction

À la fin du programme GLA:D®, 84% des participant.e.s étaient « très » ou « en grande partie » satisfait.e.s du programme GLA:D®.



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. 282 (37%) des participants avec des maux de dos chroniques ou récidivants, qui ont commencé le programme depuis 2021, ont répondu au questionnaire après 6 mois et 146 (19%) après 12 mois.

Les résultats présentent les modifications moyennes entre avant et une année après le programme.

Moins de douleurs

Après six mois, soit trois mois après la fin du programme GLA:D®, l'intensité des douleurs de dos a diminué de 22% (de 4.1 à 3.2 sur l'échelle NRS de 0 à 10). Une année après le programme, leur intensité a diminué de 27% (de 4.2 à 3).

Moins de prise d'antalgiques

La consommation d'antalgiques était réduite de 26% (de 35.1% à 25.9% des participant.e.s) après 6 mois et de 7% (de 30% à 28%) après 12 mois.

Meilleure fonction au quotidien

La capacité fonctionnelle, mesurée avec l'index ODI, s'est améliorée de 12% (d'une valeur ODI de 21.4 à 18.8 (échelle de 0 = aucune limitation à 100 = limitations maximales)) après 6 mois, respectivement de 17% (d'une valeur ODI de 20.8 à 17.2) après 12 mois.

Moins de peur de l'activité physique

La peur des douleurs lors de l'activité physique a été réduite de 11% après 6 mois, et de 12% après 12 mois. Sur l'échelle d'évitement de la peur de l'activité physique (FABQ), le score est en recul de 10.2 à 9.1 (échelle de 0 à 24) après 6 mois et de 10.4 à 9.1 après 12 mois.

Diminution des jours d'absence au travail

Le nombre de jours d'absence au travail dans les trois derniers mois a baissé de 3.3 à 2 (réduction de 37%) après 6 mois et de 2.6 à 0.7 (réduction de 73%) après 12 mois.

Conclusions

Ces résultats du programme GLA:D® Suisse pour le dos montrent une diminution des douleurs, une amélioration des capacités fonctionnelles accompagnée d'une réduction de la peur de l'activité physique et une réduction des jours d'arrêt maladie après la participation au programme. Ces améliorations pertinentes restent presque stables jusqu'à 12 mois après le début du programme. Les participant.e.s semblent posséder plus de compétences dans l'auto-gestion des douleurs lombaires à la suite du programme GLA:D® pour le dos.

Ces résultats du programme GLA:D® Suisse pour le dos après 6 et, pour la première, fois après 12 mois montrent qu'ils sont comparables à ceux du Danemark avec plus de 6000 participant.e.s (2018-2023).

	Après 6 mois 282 participant.e.s	Après 12 mois 146 participant.e.s
Douleurs (NRS)	-22%	-27%
Antalgiques	-26%	-7%
Capacités fonctionnelles	+12%	+17%
Peur de l'activité	-11%	-12%
Jours d'absence au travail	-37%	-73%

Haute satisfaction

Six et douze mois après le début du programme GLA:D®, 75% des participant.e.s étaient « très » ou « en grande partie » satisfait.e.s du programme GLA:D® pour le dos.

GLA:D® Suisse 2023

Cours de certification pour l'arthrose

En 2023, cinq cours de certification ont eu lieu à la ZHAW dans un format qui a fait ses preuves. La théorie est dispensée en ligne le premier jour, les parties pratiques (instruction des tests cliniques, du programme d'exercices et de la récolte des données dans le registre) sont abordées lors du second jour en présentiel. À la HES-SO Valais-Wallis pour la Suisse romande et à la SUPSI pour la partie italophone, un cours a été proposé.

Cours de certification pour le dos

En 2023, quatre cours de certification ont eu lieu en Suisse allemande. Les cours à la ZHAW sont dispensés avec un jour en ligne pour la théorie et un jour en présentiel pour l'enseignement pratique (instruction des tests cliniques, du programme d'exercices, de l'éducation thérapeutique et de la collecte des données dans le registre). La HES-SO Valais-Wallis pour la partie francophone et la SUPSI pour la partie italophone ont chacun organisé un cours de formation certifiante.

Cours de recertification

Les premiers cours de recertification pour les physiothérapeutes certifié.e.s GLA:D®-ont eu lieu en mai 2023. Environ 50% des thérapeutes certifié.e.s en 2019 et 2020 ont été recertifié.e.s. Ce sont principalement ceux.celles qui offrent un programme GLA:D® pour l'arthrose qui rencontre du succès. Les principales raisons pour une non-recertification sont les suivantes : pas d'établissement d'un programme GLA:D® dans son institution, rapport effort-bénéfices insuffisant, certification GLA:D® en tant que formation continue sans intention de proposer le programme.

Registre

Début 2023, le registre a été relancé. La simplification et un meilleur guidage de l'utilisateur.trice ont diminué les difficultés rencontrées par les participant.e.s et les physiothérapeutes et ainsi diminué le support du côté des responsables du programme et de la coordinatrice.

Relations publiques

Un nouvel onglet spécifique pour les médecins prescripteurs a été développé sur le site internet.

Début 2023, l'association professionnelle physioswiss et la communauté d'intérêt GLA:D® ont décidé de collaborer dans le futur. Plusieurs projets et la formalisation de la collaboration sont en cours.

En 2023, des discussions ont été menées avec les deux associations des assureurs maladie ainsi que des assurances maladie sur une base individuelle. En principe, GLA:D® suscite de la bienveillance et de l'intérêt, notamment en raison du monitoring de la qualité par la mesure systématique des résultats.

Évaluation externe

La quatrième évaluation externe qui a eu lieu dans le cadre de la promotion de projet par Promotion Santé Suisse s'est tenue fin 2023 et a interrogé les responsables de projet, des physiothérapeutes certifié.e.s ainsi que des participant.e.s au programme GLA:D® pour l'arthrose. Du point de vue des responsables GLA:D®, le projet dans son ensemble a continué à se développer positivement. Le nombre de cours de certifications offerts reste avec de grosses différences régionales et l'ancrage du programme GLA:D® dans la gestion des personnes touchées par l'arthrose, malgré un fondement sur l'évidence et une preuve des effets positifs, reste un défi.

La satisfaction générale chez les physiothérapeutes certifié.e.s ainsi que la fidélité à la mise en œuvre du programme sont hautes. La satisfaction des patient.e. avec la thérapie GLA:D® est très haute. L'économicité (une heure avec une grandeur de groupe limitée à cinq participant.e.s), les charges organisationnelle et administrative augmentées et la charge supplémentaire afin de faire connaître GLA:D® aux médecins prescripteurs sont les points insatisfaisants du programme pour les physiothérapeutes certifié.e.s

Le rapport final est encore en attente au moment de rédiger ce rapport.

GLA:D® International (GIN)

GLA:D® est une initiative à but non lucratif de l'université du Danemark du Sud et a fêté en 2023 son 10^{ème} anniversaire. GLA:D® arthrose a été introduit en 2013 au Danemark. Depuis, près de 1700 physiothérapeutes ont été certifié.e.s. Environ 72000 personnes souffrant d'arthrose de genou ou de hanche ont terminé le programme GLA:D® pour l'arthrose avec succès. Depuis 2015, le programme GLA:D® pour l'arthrose est implémenté internationalement, à savoir au Canada (2015), en Australie (2016), en Chine (2017), en Nouvelle-Zélande (2019), en Suisse (2019), en Autriche (2020), en Allemagne et en Irlande (2021) et aux Pays-Bas (2022).

Depuis 2018, GLA:D® pour le dos est implémenté au Danemark et depuis 2021 à l'international en Alberta (Canada) et en Suisse, ainsi qu'en Australie depuis 2023.

Tous ces pays sont regroupés au sein de GLA:D® International (GIN).

Réunions semestrielles des membres du GIN

Les membres du GIN se rencontrent 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) pour un échange international, le compte rendu des groupes de travail et de la recherche, ainsi que le développement de la collaboration. À chaque fois, entre 30 et 50 représentant.e.s des pays participants sont présents. Une petite anecdote qui montre le grand engagement des membres du GIN : les réunions ont lieu entre 12 et 14 heures (heure d'Europe centrale (CET)). Cela veut dire entre 18 et 20 heures en Chine, entre 22 et 24 heures en Nouvelle-Zélande et de 4 à 6 h (du matin !) à Edmonton (Canada).

Commissions du GIN

Ces commissions sont des groupes de travail permanents ou temporaires pour le traitement des thèmes pertinents pour le GIN.

- Commission pour les variables de base : Ajustement international de toutes les variables recueillies et implémentation nationale des adaptations (représentant CH : vacant)
- Commission de communication : Mise à jour des sites internet internationaux, présentation des publications (représentante CH : Jolanta Boganski)
- Commission télé-santé : Élaboration de programmes GLA:D® virtuels pour l'arthrose et pour le dos à l'intention des patient.e.s (représentant.e.s CH : Luca Scascighini)
- Commission pour le contenu du programme : Mise à jour des contenus (représentante CH : Karin Niedermann)

Activités de GLA:D® International

Ce tableau montre les activités des pays

Country	Denmark		Canada		Australia		China	Switzerland		New Zealand	Austria	Germany	Ireland	Netherlands
	OA	Back	OA	Back (Alberta)	OA	Back	OA	OA	Back	OA	OA (Pilot)	OA (Pilot)	OA	
Year started	2013	2018	2015	2021	2016	2023	2017	2019	2021	2019	2020	2021	2021	2023
Courses	27	18	81	8	43	3	3	32	18	6	8	18	6	6
Clinicians trained	1708	788	2'467	125	2'985	70	~69	2056	508	122	118	251	130	167
Active clinics	257	65	402	20	489	48	2	225	79	2	25	69	14	92
Patients enrolled in registry	72'773	6'146	21'318	644	17'986	58	844	7'575	1024	205	114	453	295	787

Contacts GLA:D® Suisse

Communauté d'intérêt GLA:D® Suisse

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

ZHAW, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Institut für Physiotherapie:

- Susann Bechter, cheffe de projet GLA:D® pour l'arthrose
- Prof. Dr. Thomas Benz, chef de projet et responsable de la recherche GLA:D® pour le dos
- Jolanta Boganski, coordination des bureaux pour GLA:D® Suisse
- Prof. Dr. Karin Niedermann, responsable de la recherche GLA:D® pour l'arthrose, personnes de contact pour la fondation Promotion Santé Suisse

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

- Sophie Carrard, responsable pour la Suisse Romande

SUPSI, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana :

- Gianpiero Capra, responsable de la formation continue santé
- Barbara Pianezzi, assistante
- Luca Scascighini, responsable pour la suisse italienne et recherche GLA:D® Arthrose

Svomp, association Suisse de Physiothérapie Musculo-squelettique Orthopédique :

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

RLS, Ligue Suisse contre le rhumatisme

Stefanie Wipf, responsable des prestations de services



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

www.gladsuisse.ch
gladsuisse@hevs.ch

Remerciements à la Fondation Promotion Santé Suisse

Nous adressons à la Fondation tous nos remerciements pour le soutien financier à la mise en œuvre dans le cadre du financement "Prévention dans le domaine des soins de santé"



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Merci également aux partenaires du réseau

Nous tenons également à remercier la Société Suisse de Médecine Interne Générale, la Société Suisse de Rhumatologie, swiss orthopaedics, la Société Suisse de Médecine Physique et Réadaptation Suisse, Functional Kinetics, Swiss Pain Society et ChiroSuisse pour leur soutien.

