



Årsrapport 2021



GLA:D[®]
DANMARK

GLA:D® Danmark Årsrapport 2021

Af Dorte Thalund Grønne, Inge Ris Hansen, Alice Kongsted,
Søren Thorgaard Skou, Ewa Roos og Jan Hartvigsen

Copyright ©2022

GLA:D® Danmark

Institut for Idræt og Biomekanik

SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig
angivelse af kilde.

Rapporten kan downloades fra www.gladdanmark.dk

Portrætfotos samt forside- og bagsidefoto: ©GLA:D®

GLA:D® Årsrapport 2021

GLA:D® Danmark Team

2021 blev året, hvor vi alle skulle komme os oven på nedlukning og pandemien. Også for GLA:D® har der været udfordringer både i Danmark og internationalt. Vi er nu ved at være ude på den anden side, og i denne rapport kan du læse om status for GLA:D®, se udvalgte resultater fra det danske GLA:D® register, samt blive opdateret om ny forskning og internationalt samarbejde.

GLA:D® er evidensbaserede og strukturerede forløb for mennesker med artrose i knæ og hofter og for mennesker med længerevarende eller tilbagevendende rygsmerter. GLA:D® består af patientuddannelse integreret med træning, der skal fremme evnen til egenhåndtering. Indholdet i GLA:D® udvikler sig løbende og bygger på den nyeste forskning og på anbefalinger i kliniske retningslinjer fra Danmark og resten af verden.

GLA:D® er udviklet på Syddansk Universitet i et samarbejde mellem patienter, klinikere og anerkendte forskere. GLA:D® er eksporteret til mange lande herunder Canada, Australien, Kina, Schweiz, New Zealand, Østrig, Tyskland og Irland. Landene samarbejder om udvikling og forskning i netværket *GLA:D® International Network, GIN*.

Tak for interessen og god læselyst!



Alice Kongsted

PhD, professor

GLA:D® Ryg



Dorte Thalund Grønne

MSc, videnskabelig assistent

GLA:D® Knæ/hofte



Ewa Roos

PhD, professor

GLA:D® Knæ/hofte



Inge Ris Hansen

PhD, studieadjunkt

GLA:D® Ryg



James Young

PhD, postdoc

GLA:D® International Network



Jan Hartvigsen

PhD, professor og forskningsleder



Jesper Hoeg

Fysioterapeut

GLA:D® Ryg



Lars Stig Møller

Konsulent

GLA:D® Knæ/hofte + Ryg



Morten Pape

MSc, fysioterapeut

GLA:D® Knæ/hofte



Per Kjær

PhD, professor og forskningsleder



Sarah Kromann

MSc, videnskabelig assistent og fysioterapeut

GLA:D® Knæ/hofte + Ryg



Søren Thorgaard Skou

PhD, professor og forskningsleder

GLA:D® Knæ/hofte

Hvad er GLA:D[®]?



Indhold i GLA:D[®]



Patientuddannelse
2 x 1—1½ time



Superviseret træning i 6-8
uger | 2 x om ugen

Adgang til GLA:D[®]



Patienten kan henvende sig
direkte til en GLA:D[®]-enhed



Patienten kan henvises fra
egen læge eller speciallæge

Hvad er GLA:D[®]?

GLA:D[®] for knæ-/hofteartrose og GLA:D[®] Ryg er målrettet personer med knæ-/hofteartrose og langvarige eller tilbagevendende rygsmerter.

GLA:D[®] består af:

- 1) en indledende konsultation med undersøgelse, fysiske tests og vurdering af træningsniveau samt registrering i databasen.
- 2) To lektioner med teori om knæ-/hofteartrose eller rygbesvær, risikofaktorer, smerteårsager, formål med øvelser, anbefalinger og håndtering af smerter.
- 3) Individuelt tilpasset superviseret holdtræning to gange ugentlig i 6-8 uger.
- 4) Afsluttende konsultation med evaluering, re-test og fokus det videre forløb, f.eks. fastholdelse af træning.

Adgang til GLA:D[®]

Patienter med knæ-/hofteartrose eller rygsmerter kan få adgang til GLA:D[®] via

- henvisning fra praktiserende læge,

- henvisning fra speciallæge,
- egen henvendelse til GLA:D[®]-klinik,
- henvisning via forsikringsselskab,
- via genoptræningsplan i kommune.

Formål med GLA:D[®]

GLA:D[®] understøtter implementering af anbefalinger fra nationale og internationale kliniske retningslinjer.

Det overordnede formål for GLA:D[®] for knæ-/hofteartrose er, at

- alle patienter med artrose uanset bopæl og økonomi skal tilbydes patientuddannelse og træning i henhold til de kliniske retningslinjer.
- kirurgi skal kun overvejes, når non-operativ behandling ikke giver tilfredsstillende resultater.

Det overordnede formål for GLA:D[®] Ryg er, at

- patienter kan håndtere deres smerter via træning og øget viden om rygsmerter,
- alle personer med rygsmerter kan få adgang til patientuddannelse og træning baseret på kliniske retningslinjer.

Udbredelse af GLA:D®

Klinikere bliver GLA:D®-certificerede på et 2-dags kursus på SDU og kun certificerede klinikere kan udbyde GLA:D®. Dette sikrer, at indholdet af patientuddannelsen og træningen er så ens som muligt på tværs af alle GLA:D®-udbydere.

Fra 2013 til 2021 har SDU afholdt 22 kurser målrettet behandling af knæ-/hofteartrose for i alt 1429 klinikere og har i perioden 2017 til 2021 afholdt 15 kurser målrettet behandling af rygsmerter for i alt 712 klinikere.

Det er hovedsageligt fysioterapeuter, der udbyder GLA:D®. Dog udgør kiropraktorer 10 % af kursisterne i GLA:D® Ryg.

I 2021 var der 281 enheder, der havde aktive GLA:D®-forløb for folk knæ-/hofteartrose og 82 enheder der havde aktive forløb for folk med rygsmerter. Antallet af enheder med aktive forløb for knæ-/hofteartrose har ligget nogenlunde stabilt siden 2016 dog med et fald i perioden under COVID-19 pandemien (2020-2021). Antal enheder med aktive GLA:D® Ryg hold er mere end halv-

eret under COVID-19 sammenlignet med de 186 klinikker, der havde aktive forløb i løbet af 2018 og 2019.

I 2021 havde 21 kommuner aktive GLA:D®-forløb for knæ-/hofteartrose, og 5 kommuner havde aktive forløb for folk med rygsmerter. 2 kommuner havde aktive forløb for begge målgrupper.

Patienternes deltagelse i GLA:D®

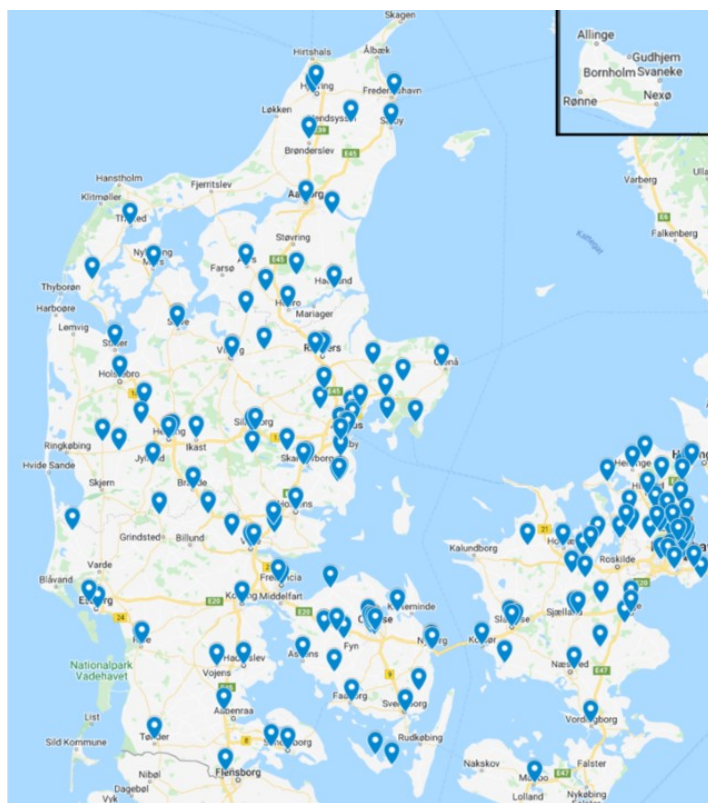
79 % af knæ- og hoftepatienterne har deltaget i begge teorisessioner, og 81 % har deltaget i minimum 10 ud af 12 træningssessioner. 74% af rygpatienterne har deltaget i begge teorisessioner, og 76% har deltaget i mindst 10 ud af 16 træningssessioner.

Stor tilfredshed med GLA:D®

3 ud af 4 knæ-/hoftepatienter og 8 ud af 10 rygpatienter angiver, at de i høj grad eller i meget høj grad er tilfredse med GLA:D® forløbet.



Enheder der tilbyder GLA:D® for knæ-/hofteartrose

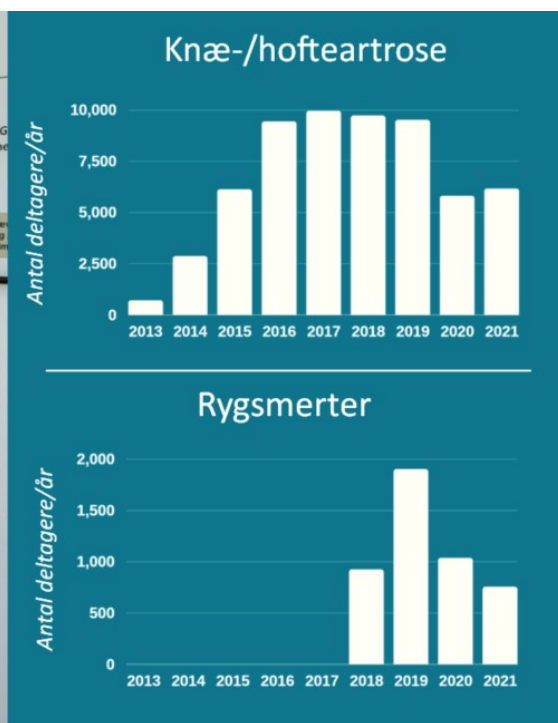


Enheder der tilbyder GLA:D® Ryg

Hvem deltager i GLA:D®?



Foto: © GLA:D®



GLA:D® for knæ-/hofteartrose

Over 60.000 personer med knæ- eller hofteartrose har deltaget i et GLA:D®-forløb. Antallet af årlige deltagere har siden 2016 været nogenlunde stabil på omkring 10.000 personer, dog har antallet været lavere under COVID-19 (2020 og 2021). 70 % af deltagerne er kvinder. Gennemsnitsalderen er 65 år, og hhv. 75% og 64% af knæ- og hoftepatienterne er overvægtige. 2 ud af 3 angiver at have andre sygdomme/lidelser som f.eks. forhøjet blodtryk eller kolesterolniveau, hjertesygdom, lungesygdom, diabetes, knogleskørhed eller stofskiftesygdom. 1 ud af 3 angiver at have rygsmertter.

Flest har primært problemer med knæet, og færre har primært problemer med hoften (73% vs. 27%). Omkring halvdelen af både knæ- og hoftepatienterne har haft symptomer i mere end et år, når de starter i GLA:D®, og hhv. 27% og 3% af knæ- og hoftepatienterne angiver, at de tidligere er blevet opereret i det aktuelle led. Smerteniveau før forløbet er i gennemsnit 4,7 (0-10), og hhv. 61% og 65% af knæ- og hoftepatienterne angiver at tage smertestillende medicin forud for forløbet.

GLA:D® Ryg

Antallet af årlige deltagere i GLA:D® Ryg har været lavere i 2020 og 2021 end i de første år efter opstarten af GLA:D® Ryg i 2018. To ud af tre er kvinder og gennemsnitsalderen er 58 år. I alt var der ved udgangen af 2021 registreret 4.613 deltagere i GLA:D® Ryg registeret.

Ved opstart har 59% haft smerter i ryggen i mere end et år. Smerteniveauet er i gennemsnit 5,4 (0-10), og 57 % angiver at tage smertestillende medicin forud for forløbet. 7 ud af 10 deltagere i GLA:D® Ryg har andre sygdomme og syv ud af ti har fået behandling for deres rygproblem måneden inden de starter på et GLA:D® Ryg forløb. I gennemsnit har deltagerne haft 6,9 ryglaterede sygedage de seneste 3 måneder forud for GLA:D® Ryg forløbet.

GLA:D® kliniske registre

Patienternes udbytte af GLA:D®-programmet bliver monitoreret i kliniske registre. Klinikere indtaster data ved start og slutningen af forløbet, og patienter udfylder spørgeskemaer ved start, efter 3 og 12 mdr., samt ved 6 mdr. for rygpatienterne. Registerne giver mulighed for kontinuerlig monitorering af indsatsen og giver unikke muligheder for forskning i behandling leveret i primærsektoren.

Resultater—GLA:D® knæ/hofte



Resultater efter forløb

	Knæ	Hofte
Smerte	- 28 %	- 21 %
Medicin	- 31 %	- 23 %
Ganghastighed	+ 7 %	+ 7 %
Livskvalitet	+ 13 %	+ 10 %

Lavere smerte

Umiddelbart efter GLA:D®-forløbet falder den gennemsnitlige smerteintensitet i knæ/hofte med 28% (fra 47 til 34 (0-100)) for knæpatienterne og med 21% (fra 47 til 37 (0-100)) for hoftepatienterne. Et år efter opstart i GLA:D®-forløbet fastholdes den gennemsnitlige reduktionen i smerteintensitet. Andelen der har natlige smerter falder fra 39% til 24% hos knæpatienterne og fra 51% til 38% hos hoftepatienterne, hvilket fastholdes et år efter opstart i GLA:D®.

Medicinforbruget falder

Umiddelbart efter GLA:D®-forløbet falder andelen, der angiver at have taget smertestillende medicin inden for de sidste 2 uger fra 61% til 42% for knæpatienterne og fra 65% til 50% for hoftepatienterne. Hhv. 42% og 39% af knæ- og hoftepatienterne angiver at have et lavere medicinforbrug sammenlignet med før GLA:D®-forløbet, og tilsvarende resultater ses efter et år.

Bedre fysisk funktion

For både knæ- og hoftepatienterne øges ganghastigheden gennemsnitligt med 7% fra 1,5 m/sek. før GLA:D®-forløbet til 1,6 m/sek. umiddelbart

efter GLA:D®-forløbet. Fysisk funktion målt via antal gange patienten kan rejse sig fra siddende på 30 sek. (Rejse-sætte-sig test) forbedres i gennemsnit med 17% fra 12 til 14 gange. Omkring 10% af deltagerne i GLA:D® gennemfører en et-bens hoppetest. Gennemsnitlig hoppelængde på primær afficeret side øges fra 39 cm før GLA:D®-forløbet til 52 cm efter forløbet for knæpatienterne og fra 42 cm til 54 cm for hoftepatienterne.

Højere livskvalitet

Umiddelbart efter GLA:D®-forløbet forbedres den gennemsnitlige livskvalitet relateret til knæ/hofte med 13% for knæpatienterne (KOOS QOL fra 46 til 52) og 10% for hoftepatienterne (HOOS QOL fra 48 til 53). Et år efter opstart ses der en forbedring på hhv. 19% og 21% for knæ- og hoftepatienterne i forhold til før forløbet.

Færre er sygemeldte

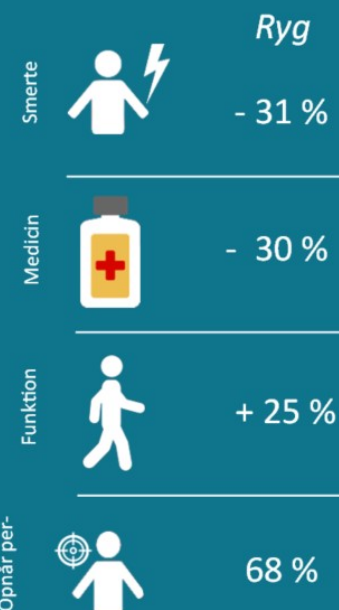
Blandt knæpatienter, der ikke har fået nyt led i opfølgingsperioden, falder andelen, der angiver at have været sygemeldte på grund af deres led inden for det seneste år, fra 11% til 6% og tilsvarende fra 6% til 4% for hoftepatienterne.

Resultater—GLA:D[®] Ryg



Foto: © GLA:D[®]

Resultater efter forløb



Lavere smerte

Umiddelbart efter GLA:D[®]-forløbet falder den gennemsnitlige smerteintensitet i ryggen med 31% (fra 5,4 til 3,8 (0-10)). Et år efter opstart i GLA:D[®]-forløbet fastholdes den gennemsnitlige reduktionen i smerteintensitet.

Medicinforbruget falder

Umiddelbart efter GLA:D[®]-forløbet falder andelen, der angiver at have taget smertestillende medicin for deres rygsmerter, fra 57% til 40%. Dette niveau fastholdes et år efter opstart af forløbet.

Bedre fysisk funktion

Fysisk funktion målt via antal gange patienten kan rejse sig fra siddende på 30 sek. (Rejse-sætte-sig test) forbedres i gennemsnit med 25% fra 12 til 15 gange. Tilsvarende øges funktionsniveauet målt via Oswestry Disability Index med 24% (fra ODI score på 25 til 19 (0-100)). Udholdenhed af mave- og rygmuskler forbedres med hhv. 46% og 44%.

Mindre frygt for fysisk aktivitet

Efter forløbet er der færre tanker om eller frygt for smerter ved fysisk aktivitet målt som gennemsnitligt fald på 22% fra 9,3 til 7,3 (0-24) på Fear Avoidance skala.

Færre er sygemeldte

Gennemsnitligt antal sygedage de sidste 3 mdr. pga. rygsmerter falder fra 6,2 til 1,2 umiddelbart efter forløbet og yderligere til gennemsnitlig 0,8 dag et år efter forløbet.

Mange opnår personlige mål

Inden forløbet opstiller patient og kliniker i samarbejde et personligt mål for patienten. Ved afslutning af forløbet angiver 68 % delvist eller fuldt at have opnået deres mål og 22% fuldt at have opnået deres mål.

Ny forskning i GLA:D®



Foto: © GLA:D®

Forskning

- Kursusdeltagelse
- Egenhåndtering
- Sundhedsøkonomi
- Hoftealloplastik
- Lumbal spinalstenose
- Knæ vs. hofte

Kursusdeltagelse

Hvor har klinikere, der deltager på kurserne, hørt om GLA:D Ryg? Det har de ifølge vores undersøgelse primært fra deres kollegaer, gennem Danske Fysioterapeuter og via GLA:D® for knæ og hofte. [Link til artiklen.](#)

Mål for egenhåndtering

GLA:D® har til formål at hjælpe deltagerne til bedre at håndtere deres muskelskeletproblemer så de kan gøre det, der har værdi for dem. Det er svært at måle på, om den effekt opnås og derfor har vi udviklet et nyt måleredskab "Patient enablement instrument for back pain". [Link til artiklen.](#)

GLA:D® kan betale sig for samfundet

En sundhedsøkonomisk analyse viser, at det kan betale sig at tilbyde GLA:D® til folk med knæ- og hofteartrose, både i kommuner og privat praksis. Den effekt som patienterne oplever efter et GLA:D®-forløb står ifølge studiet mål med det, det koster for samfundet. GLA:D® er mere rentabel, når patienterne deltager i 10 eller flere træningssessioner. [Link til artiklen.](#)

Hoftealloplastik efter GLA:D®

30% af deltagere med hofteartrose har 2 år efter opstart i GLA:D® fået en hoftealloplastik. Kun 60% af de, der var på venteliste til alloplastik før forløbet, blev opereret inden for 2 år. [Link til artiklen.](#)

Lumbal spinalstenose

Selvrapporterede symptomer på lumbal spinalstenose er almindelige blandt deltagere i GLA:D®. Symptomerne er mest almindelige blandt deltagere i GLA:D® Ryg, men også mange med knæ- og hofteartrose rapporterer symptomerne. [Link til artiklen.](#)

Ligheder mellem folk med knæ- og hofteartrose

En analyse der sammenholder deltagere med knæ- og hofteartrose viser, at der er mange ligheder mellem patientgrupperne og at de profiterer lige meget af GLA:D®. Folk med knæ- og hofteartrose bør derfor have lige adgang til superviseret træning og patientuddannelse. [Link til artiklen.](#)

Find andre forskningsartikler i GLA:D®

Finde den fulde liste over forskningsartikler udgivet med baggrund i GLA:D® på hjemmesiderne: [GLA:D® knæ-/hofte](#) og [GLA:D® Ryg](#).

GLA:D® internationalt

GIN: GLA:D® International Network

GLA:D® tilbydes patienter i Danmark, Canada, Australien, Kina, New Zealand, Schweiz, Østrig, Norge, Holland, USA, Tyskland og Irland. I Holland, Norge og USA kun på afprøvningsbasis. Tidligere er GLA:D® blevet afprøvet i Nigeria.

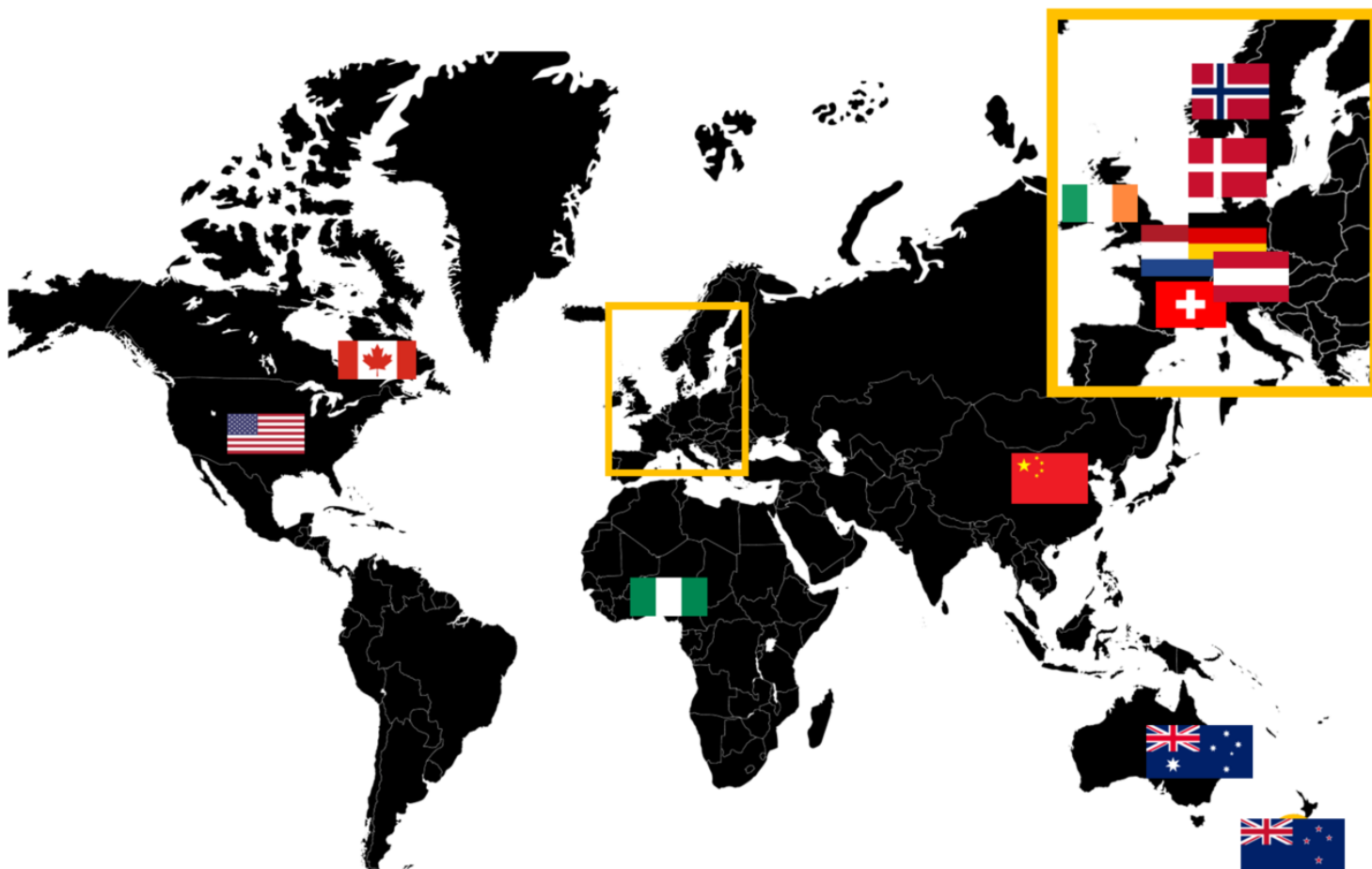
Nationale GLA:D® initiativer er som hovedregel forankrede i akademiske centre på universiteter i et samarbejde med lokale sundhedsaktører. Som noget nyt er vores partnere i 2021 begyndt at samarbejde med nationale forsikringselskaber om GLA:D® forløb, hvilket nu sker i Tyskland og Holland. Samarbejdet med forsikringselskaber er baseret på de samme principper som samarbejdet med offentlige sundhedsudbydere: Patientuddannelse, træning og systematisk registrering i et register.

For at fremme internationalt samarbejde har vi stiftet *GLA:D International Network GIN*. GIN er

	<i>Knæ-/hofteartrose</i>	<i>Ryg</i>
	85.000 deltagere	5.500 deltagere
	6.000 klinikere	850 klinikere
	1.400 klinikker	250 klinikker

således en samarbejdsorganisation med det formål at sikre ensartethed i GLA:D® materialer, budskaber og træning samt at fremme samarbejde omkring forskning og udvikling. Netværket mødes to gange årligt til omkring nye initiativer, workshops og præsentationer af ny forskning. En gang årligt foregår mødet i forbindelse med OARSIs årlige konference, den anden gang er det online.

Se mere om GIN her: www.gladinternational.org.



Kontakt: glaidsupport@sdu.dk (knæ/hofte) eller gladryg@sdu.dk (ryg)

GLA:D® hjemmeside: www.gladdanmark.dk

Fælles international hjemmeside under etablering: www.gladinternational.org



Årsrapport GLA:D® 2021

Udgivet af GLA:D® Danmark