



Årsrapport 2022

GLA:D® 2013 - 2023  ÅR

10 år | 10 lande | 100.000 deltagere

GLA:D® Danmark Årsrapport 2022

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

Copyright ©2023

Udgivet maj 2023 af:

GLA:D® Danmark

Institut for Idræt og Biomekanik

Syddansk Universitet

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

Rapporten kan downloades fra www.gladdanmark.dk

Fotos: ©GLA:D®

GLA:D® Årsrapport 2022

GLA:D® Danmark Team

GLA:D® er evidensbaserede og strukturerede behandlingsforløb for mennesker med artrose i knæ eller hofte 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. I 2023 kan GLA:D® fejre 10 års jubilæum og siden de første deltagere i 2013, har over 100.000 personer deltaget i et GLA:D®-forløb på verdensplan. GLA:D® tilbydes nu i 10 lande og har i alt over 8.000 klinikere tilknyttet.

Læs mere om status for GLA:D®, se udvalgte resultater fra det danske GLA:D® register, samt bliv opdateret om ny forskning og internationalt samarbejde i rapporten.

Tak for interessen og god læselyst!



Alice Kongsted

Kiropraktor, PhD, professor

GLA:D® Ryg



Dorte Thalund Grønne

Fysioterapeut, MSc, videnskabelig assistent

GLA:D® Knæ/hofte



Ewa Roos

Fysioterapeut, PhD, professor

GLA:D® Knæ/hofte & GLA:D® International Network



James Young

Kiropraktor, PhD, postdoc

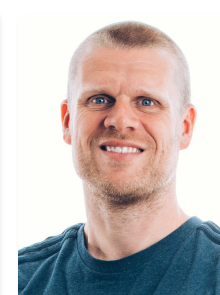
GLA:D® International Network



Jan Hartvigsen

Kiropraktor, PhD, professor og forskningsleder

GLA:D® Ryg



Jesper Hoeg

Fysioterapeut

GLA:D® Ryg



Lars Stig Møller

Konsulent

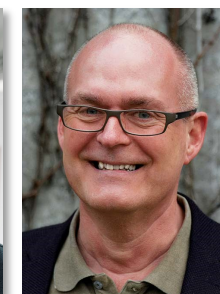
GLA:D® Knæ/hofte + Ryg



Morten Pape

Fysioterapeut, MSc

GLA:D® Knæ/hofte



Per Kjær

Fysioterapeut, PhD, professor og forskningsleder

GLA:D® Ryg



Sarah Kromann

Fysioterapeut, MSc, videnskabelig assistent

GLA:D® Knæ/hofte + Ryg



Søren Thorgaard Skou

Fysioterapeut, PhD, professor og forskningsleder

GLA:D® Knæ/hofte

Hvad er GLA:D[®]?



Foto: © 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 hhv. knæ-/hofteartrose og langvarige eller tilbagevendende ryg smerter.

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 ryg smerter kan få adgang til GLA:D[®] via

- henvisning fra praktiserende læge,

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

Formål med GLA:D[®]

GLA:D[®] understøtter implementering af anbefalinger fra 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 kliniske retningslinjer og aktuel evidens.
- 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 ryg smerter,
- alle personer med ryg smerter 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 2022 har SDU afholdt 25 kurser målrettet behandling af knæ-/hofteartrose for i alt 1588 klinikere og har i perioden 2017 til 2022 afholdt 16 kurser målrettet behandling af rygsmerter for i alt 731 klinikere.

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

I 2022 var der 274 enheder, der havde aktive GLA:D®-forløb for folk knæ-/hofteartrose og 73 enheder der havde aktive forløb for folk med rygsmerter. I 2022 havde 22 kommuner aktive GLA:D®-forløb for knæ-/hofteartrose, og 4 kommuner havde aktive forløb for folk med rygsmerter. To kommuner havde aktive forløb for begge målgrupper.

Kommuner med GLA:D® (2022)

Knæ-/hofteartrose: Albertslund, Brønderslev, Fredensborg, Frederiksberg, Frederikssund, Gribskov, Hedensted, Helsingør, Hillerød, Hjørring, Horsens, Høje-Taastrup, Hørsholm, Jammerbugt, København, Ringkøbing-Skjern, Roskilde, Silkeborg, Stevns, Tårnby, Vallensbæk og Vordingborg.

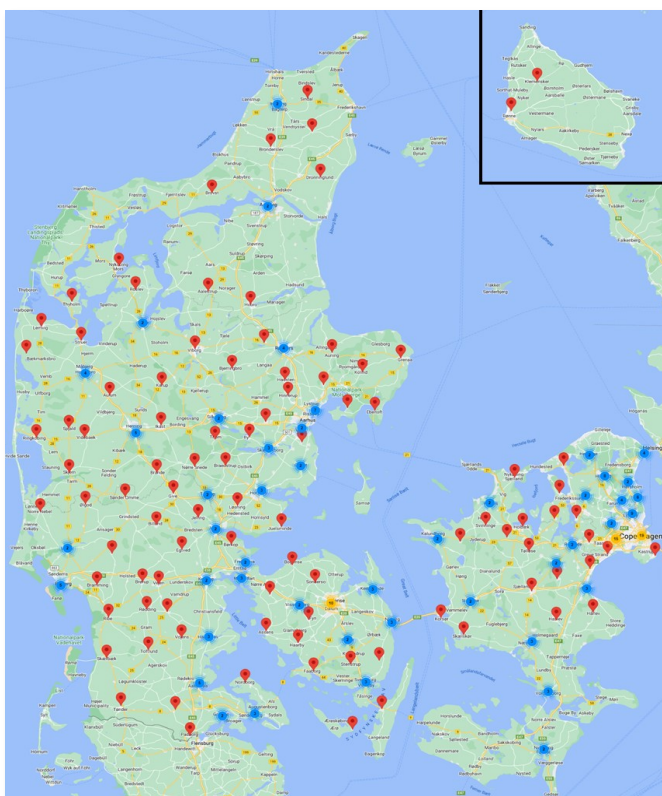
Ryg: Egedal, Frederikssund, Lejre og Tårnby.

Patienternes deltagelse i GLA:D®

79% af knæ- og hoftepatienterne har deltaget i begge teorisesioner, og 81% har deltaget i minimum 10 ud af 12 træningssessioner. 72% af rygpatienterne har deltaget i begge teorisesioner, og 75% har deltaget i mindst 10 ud af 16 træningssessioner.

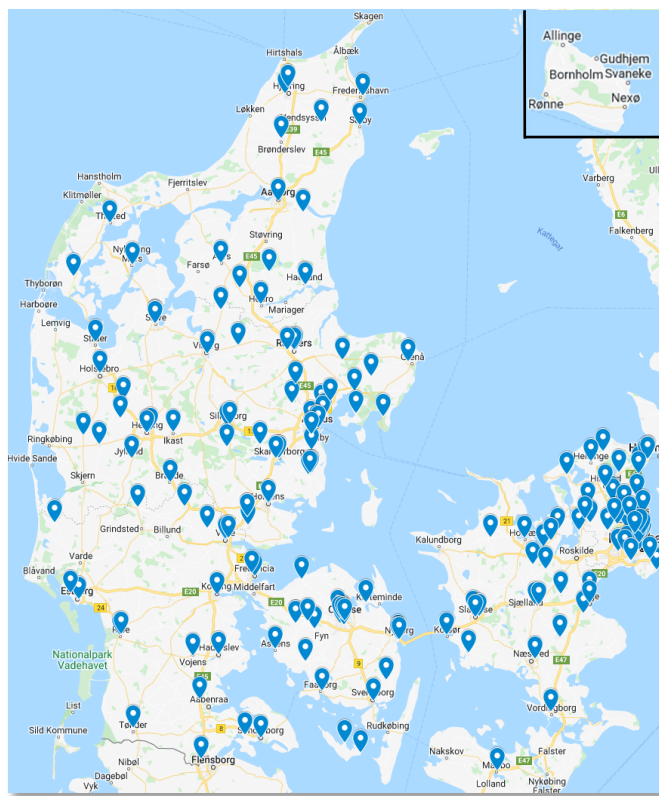
Stor tilfredshed med GLA:D®

Næsten 8 ud af 10 deltagere i GLA:D® angiver, at de i høj grad eller i meget høj grad er tilfredse med forløbet.



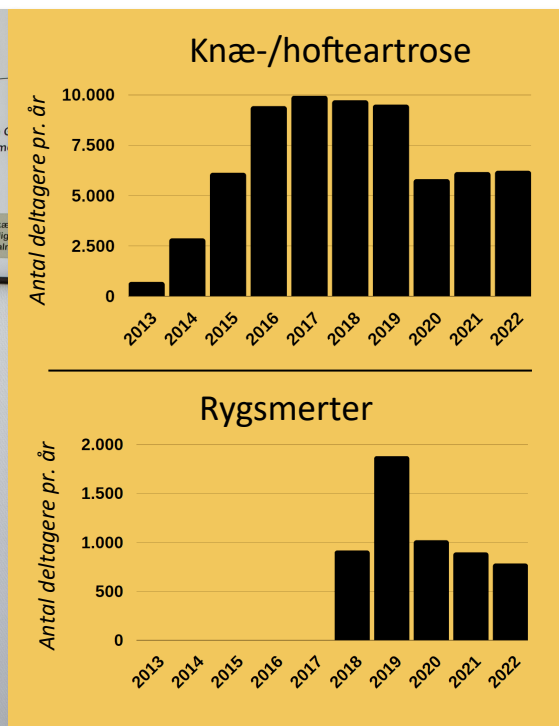
Enheder der tilbyder GLA:D® for knæ-/hofteartrose

*Gule og blå symboler indikerer flere enheder



Enheder der tilbyder GLA:D® Ryg

Hvem deltager i GLA:D®?



GLA:D® for knæ-/hofteartrose

Over 66.000 personer med knæ- eller hofteartrose har deltaget i et GLA:D®-forløb. Antallet af årlige deltagere i perioden 2016-2019 været nogenlunde stabil på omkring 10.000 personer, og i perioden 2020-2022 (efter COVID-19) har det årlige antal deltagere ligget omkring 6.000 personer. 70 % af deltagerne er kvinder. Gennemsnitsalderen er 66 år, og hhv. 75% og 64% af knæ- og hoftepatienterne er overvægtige. To ud af tre angiver at have andre sygdomme/lidelser som f.eks. forhøjet blodtryk eller kolesterolniveau, hjertesygdom, lunge sygdom, diabetes, knogleskørhed eller stofskiftesygdom. En ud af tre angiver at have rygsmarter.

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. 62% og 67% af knæ- og hoftepatienterne angiver at tage smertestillende medicin forud for forløbet.

GLA:D® Ryg

I alt er der ved udgangen af 2022 registreret 5.392 deltagere i GLA:D® Ryg registret. To ud af tre er kvinder og gennemsnitsalderen er 58 år.

Ved opstart har 59% haft smerter i ryggen i mere end et år. Smerteniveauet er i gennemsnit 5,4 (0-10), og forud for forløbet angiver 57 % at tage smertestillende medicin. Syv ud af ti deltagerne 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 6,0 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	- 27 %	- 21 %
Medicin	- 29 %	- 22 %
Ganghastighed	+ 7 %	+ 7 %
Livskvalitet	+ 13 %	+ 10 %

Lavere smerte

Umiddelbart efter GLA:D®-forløbet falder den gennemsnitlige smerteintensitet i knæ/hofte med 27% (fra 4,7 til 3,4 (0-10)) for knæpatienterne og med 21% (fra 4,7 til 3,7 (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 36% til 23% hos knæpatienterne og fra 50% 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 62% til 44% for knæpatienterne og fra 67% til 52% for hoftepatienterne. Hhv. 42% og 39% af knæ- og hoftepatienterne angiver at have et lavere medicinforbrug sammenlignet med før GLA:D®-forløbet. 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 deltagere i GLA:D® gennemfører en et-bens hoppetest. Gennemsnitlig hoppelængde på primært afficeret side øges fra 38 cm før forløbet til 51 cm efter forløbet for knæpatienterne og fra 43 cm før forløbet til 53 cm efter forløbet 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 22% for både 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

Ryg	
Smerte	- 28 %
Medicin	- 30 %
Funktion	+ 25 %
Opnår mål	68 %

Lavere smerte

Umiddelbart efter GLA:D®-forløbet falder den gennemsnitlige smerteintensitet i ryggen med 28% (fra 5,4 til 3,9 (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. 47% 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 23% fra 9,3 til 7,2 (0-24) på Fear Avoidance skala.

Færre er sygemeldte

Gennemsnitligt antal sygedage de sidste 3 mdr. pga. rygsmerter falder fra 6,0 før forløbet til 1,2 umiddelbart efter forløbet og yderligere til gennemsnitlig 0,9 sygedage et år efter forløbet.

Mange opnår personlige mål

Forud for forløbet opstiller patient og kliniker i samarbejde et personligt mål for patienten. Ved afslutning af forløbet angiver 68 % delvist eller fuldt ud at have opnået deres mål og 21% fuldt ud at have opnået deres mål.

Ny forskning i GLA:D®



Forskning

- Implementering
- Individuelle faktorer
- Lumbal Spinalstenose
- Instabilitet i knæ
- Smertestillende medicin

Implementering af GLAD Ryg

Hvor godt er GLA:D® Ryg implementeret hos dem, der har taget GLA:D® Ryg kurser, bliver egnede patienter inkluderet, og ændrer sammensætningen af patienter i GLA:D® Ryg sig over tid? Hvilken rolle har COVID spillet? Disse spørgsmål besvares i denne forskningsartikel: [Link til forskningsartiklen.](#)

Faktorer der bidrager til rygsmerter

Det er velkendt, at både fysiske, psykologiske og sociale faktorer bidrager til rygsmerter og konsekvenser heraf. Ved at analysere oplysninger fra folk, der har gennemgået GLA:D® Ryg forløb, har vi fundet undergrupper, hvor både fysiske og psykologiske faktorer betyder særligt meget. Disse profiler kan hjælpe med til at målrette uddannelsesdelen i GLA:D® Ryg bedre til den individuelle deltager. [Link til forskningsartiklen.](#)

Symptomer på lumbal spinalstenose

Selvrapporterede symptomer på lumbal spinalstenose er almindelige blandt deltagere med knæ- og hofteartrose. Udbytte af GLA:D® er ikke afhængig af om der samtidig forekommer symptomer på lumbal spinalstenose. [Link til forskningsartikel I.](#) [Link til forskningsartikel II.](#)

Oplevelse af instabilitet i knæet

Fire ud af fem deltagere med knæartrose oplever instabilitet i knæet. De, der oplever høj grad af instabilitet, er yngre, har højere BMI, har oftere et lavt fysisk aktivitetsniveau, har flere knæ smerter og lavere ganghastighed sammenlignet med de, der ikke oplever instabilitet. Både deltagere med og uden instabilitet profiterer af GLA:D®, men hos deltagere med høj grad af instabilitet ses lidt større smertereduktion. [Link til forskningsartiklen.](#)

Smertestillende medicin

Over halvdelen af deltagere med knæ- eller hofteartrose der anvender smertestillende medicin forud for GLA:D® enten stopper med at anvende smertestillende medicin eller skifter til en mildere type medicin. Andelen der anvender smertestillende medicin falder fra 64% før GLA:D® til 44% efter forløbet. En lille del (4%) har et højt forbrug af opioider, og det tyder på at dette forbrug ikke nedsættes efter GLA:D®. [Link til forskningsartikel I.](#) [Link til forskningsartikel II.](#)

Find andre forskningsartikler i GLA:D®

Finde de fulde lister over forskningsartikler udgivet fra GLA:D® på hjemmesiderne: [GLA:D® knæ-/hofte](#) og [GLA:D® Ryg.](#)

GLA:D[®] internationalt




GIN: GLA:D[®] International Network

GLA:D[®] målrettet knæ-/hofteartrose tilbydes patienter i Danmark, Canada, Australien, Kina, New Zealand, Schweiz, Østrig, Holland, USA, Tyskland og Irland - i USA kun på afprøvningsbasis. Tidligere er GLA:D[®] målrettet knæ-/hofteartrose afprøvet i Nigeria. GLA:D[®] Ryg tilbydes i Danmark, Canada, Norge, Schweiz og Australien. I Norge og Australien kun på afprøvningsbasis, dog implementeres GLA:D[®] Ryg fuld i Australien fra 2023 og frem.

Nationale GLA:D[®] initiativer er som hovedregel forankrede i akademiske centre på universiteter i et samarbejde med lokale sundhedsaktører og f.eks. i Tyskland samarbejder man med forsikringselskaber.

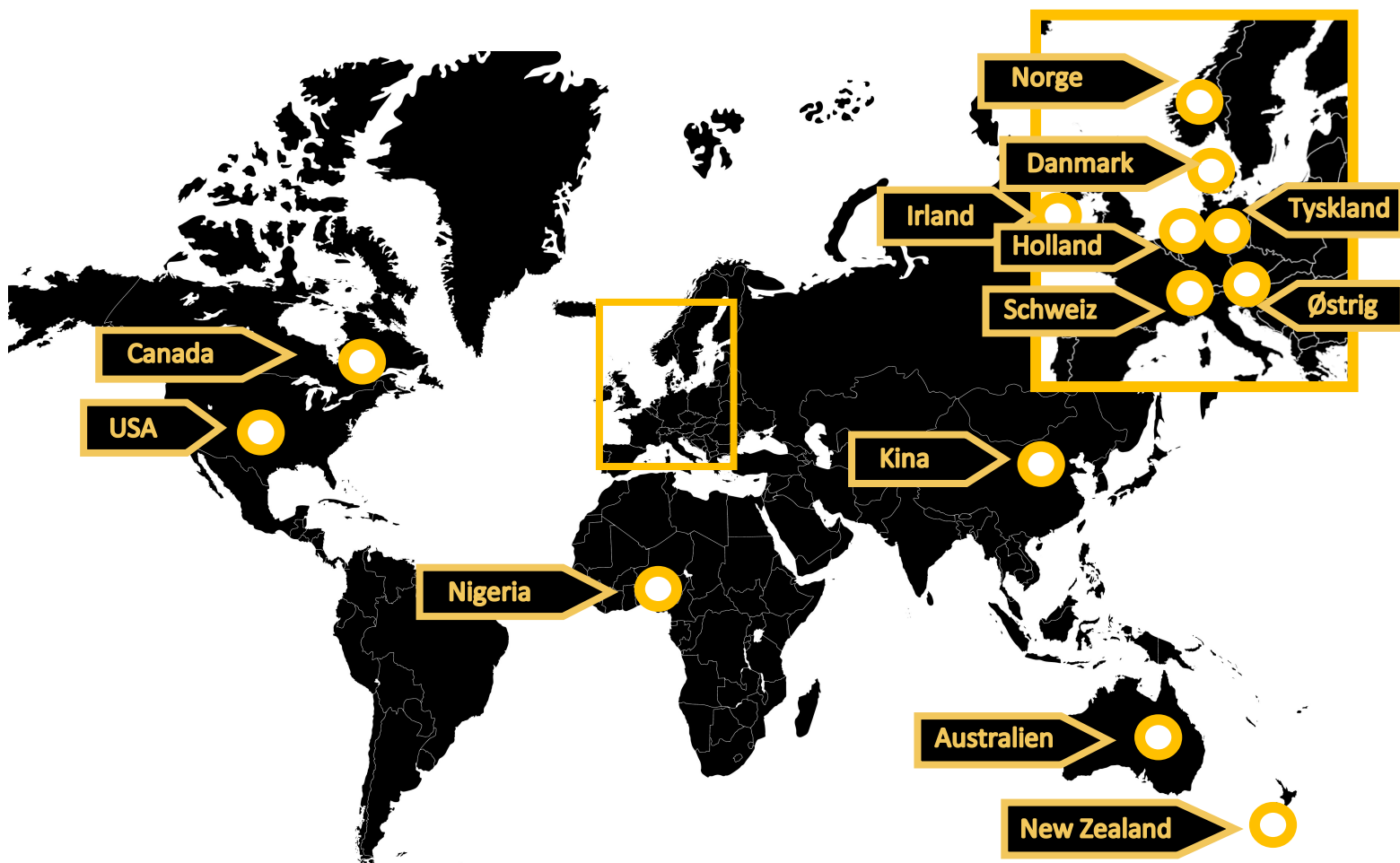
For at fremme internationalt samarbejde har vi stiftet *GLA:D International Network GIN*. GIN er således en samarbejdsorganisation med det formål at sikre ensartethed i GLA:D[®] materialer, budskaber og

Status internationalt

	<u>Knæ-/hofteartrose</u>	<u>Ryg</u>
	101.000 deltagere	6.300 deltagere
	7.500 klinikere	1.200 klinikere
	1.250 klinikker	165 klinikker

træning samt at fremme samarbejde omkring forskning og udvikling. Netværket mødes to gange årligt for at diskutere omkring nye initiativer, workshops og præsentationer af ny forskning. En gang årligt foregår mødet ofte 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

GLA:D[®] 2013 - 2023 **10** ÅR

10 år | 10 lande | 100.000 deltagere