



# Årsrapport 2020



**GLA:D**<sup>®</sup>  
DANMARK

## **GLA:D® Danmark Årsrapport 2020**

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

Copyright © 2021

GLA:D® Danmark

Institut for Idræt og Biomekanik

SDU

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

ISBN 978-87-94006-42-2

Rapporten kan downloades fra [www.gladdanmark.dk](http://www.gladdanmark.dk)

Forside- og bagsidefoto: ©GLA:D®

# GLA:D® Årsrapport 2020

## GLA:D®

- Målrettet personer med knæ-/hofteartrose eller langvarige/gentagne rygsmerter
- Evidensbaseret tilgang med patientuddannelse og superviseret træning

Foto: © Jørn Lingsstrup, GLA:D®

I denne rapport kan du læse om status for GLA:D® for knæ-/hofteartrose og GLA:D® Ryg, herunder om GLA:D®-klinikere, patientresultater, forskning og aktiviteter i ind- og udland.

GLA:D® er strukturerede forløb for personer med knæ-/hofteartrose eller langvarige/gentagne rygsmerter baseret på nationale og internationale kliniske retningslinjer. Centrale elementer i GLA:D® er patientuddannelse og superviseret træning med henblik på at øge egenhåndtering.

GLA:D® er udviklet på Syddansk Universitet i et samarbejde med anerkendte forskere, patienter og klinikere.

GLA:D® for knæ-/hofteartrose og GLA:D® Ryg er implementeret nationalt i Danmark og i Schweiz. GLA:D® for knæ-/hofteartrose er desuden implementeret i Australien, Canada, Kina, New Zealand og Østrig. Herudover afprøves GLA:D® for knæ-/hofteartrose i mindre skala i Holland og GLA:D® Ryg i Canada, Australien og Norge.

God læselyst!



*Ewa Roos,  
PhD, professor  
Syddansk Universitet*



*Søren Thorgaard Skou,  
PhD, professor og forskningsleder  
Syddansk Universitet &  
Næstved-Slagelse-Ringsted Sygehus*



*Inge Ris Hansen,  
PhD, studieadjunkt  
Syddansk Universitet*



*Jan Hartvigsen,  
PhD, professor og forskningsleder  
Syddansk Universitet*



# Hvad er GLA:D<sup>®</sup>?



## Indhold i GLA:D<sup>®</sup>



Patientuddannelse

2 x 1—1½ time



Superviseret træning i 6-8

uger | 2 x om ugen

## Adgang til GLA:D<sup>®</sup>



Patienten kan henvende sig direkte til en GLA:D<sup>®</sup>-enhed



Patienten kan henvises fra egen læge eller speciallæge

GLA:D<sup>®</sup> for knæ-/hofteartrose og GLA:D<sup>®</sup> Ryg er målrettet mennesker med hhv. knæ-/hofteartrose og langvarige eller gentagne episoder med rygmerter.

### GLA:D<sup>®</sup> består af:

- 1) en indledende konsultation med undersøgelse, fysiske tests og vurdering af træningsniveau samt registrering i databasen.
- 2) To lektioner af patientuddannelse med fokus på viden 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) En afsluttende konsultation med evaluering, retest og fokus på emner som f.eks. fastholdelse af træning.

### Adgang til GLA:D<sup>®</sup>

Patienter med knæ-/hofteartrose eller rygmerter kan få adgang til GLA:D<sup>®</sup> via

- henvisning fra praktiserende læge,
- henvisning fra speciallæge,
- egen henvendelse til GLA:D<sup>®</sup>-klinik.

### Formål med GLA:D<sup>®</sup>

GLA:D<sup>®</sup> understøtter implementering af anbefalinger fra nationale og internationale kliniske retningslinjer.

Det overordnede formål for GLA:D<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> Ryg er, at

- patienter kan håndtere deres smerter via træning og øget viden om problemet,
- alle patienter, uanset bopæl, skal kunne tilbydes patientuddannelse og træning i henhold til de kliniske retningslinjer.

# Udbredelse af GLA:D®

Klinikere uddannes til at varetage GLA:D®-forløb via et 2-dags kursus på SDU, og kun certificerede klinikere udbyder GLA:D®. Dette sikrer, at indholdet af patientuddannelsen og træningen er ens på tværs af alle GLA:D®-udbydere.

I 2013 – 2020 har SDU afholdt 21 kurser målrettet behandling af knæ-/hofteartrose for 1480 klinikere i alt og har i perioden 2017 til 2020 afholdt 13 kurser målrettet behandling af rygsmerter for 653 klinikere.

Det er hovedsageligt fysioterapeuter, der udbyder GLA:D®. I GLA:D® Ryg uddannes også kiropraktorer, og de udgør 10 % af kursisterne.

Ved udgangen af 2020 var der 301 enheder, der udbyder GLA:D® for knæ-/hofteartrose og 194 enheder der udbyder GLA:D® Ryg. Antallet af enheder der udbyder GLA:D® for knæ-/hofteartrose har ligget nogenlunde stabilt siden 2016 dog med et fald i perioden under pandemien.

Ved udgangen af 2020 var der 26 kommuner, der udbød GLA:D® for knæ-/hofteartrose, og 5 kommuner der udbød GLA:D® Ryg. Tre kommuner udbød GLA:D® til begge målgrupper.

## Patienternes deltagelse i GLA:D®

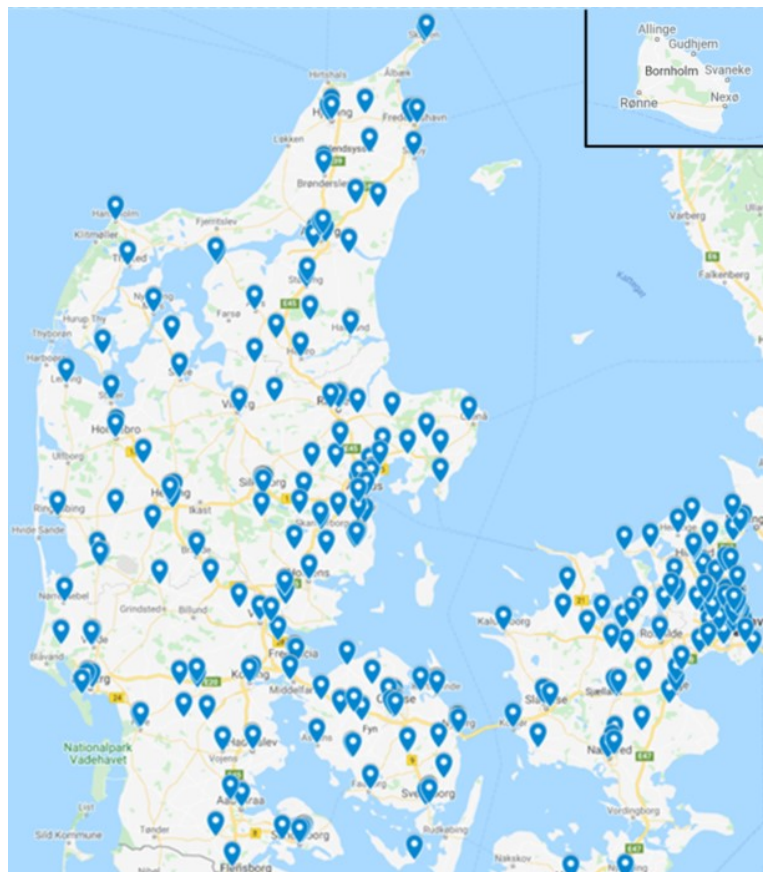
80 % af knæ- og hoftepatienterne har deltaget i begge teorisessioner, og tilsvarende har 80 % deltaget i minimum 10 ud af 12 træningssessioner. 75% af rygpatienterne har deltaget i begge teorisessioner, og 80% har deltaget i mindst 10 ud af 16 træningssessioner.

## Stor tilfredshed med GLA:D®

Ni ud af 10 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

Med undtagelse af perioden under COVID-19 har antallet af årlige deltagere siden 2016 været nogenlunde stabil på omkring 10.000 personer. 70% af deltagerne er kvinder. Gennemsnitsalderen er 65 år, og hhv. 75% og 63% af knæ- og hoftepatienterne er overvægtige. Det er almindeligt, at patienterne har andre sygdomme.

Flest har primært problemer med knæet, og færre har primært problemer med hoften (74% vs. 26%). 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 opereret i det aktuelle led. Smerteniveau før forløbet er i gennemsnit 4,8 (0-10), og hhv. 63 og 67% af knæ- og hoftepatienterne angiver at tage smertestillende medicin forud for forløbet.

## GLA:D® Ryg

Antallet af årlige deltagere har været stigende fra opstarten af GLA:D® Ryg i 2018 til 2019. To ud af tre er kvinder og gennemsnitsalderen er 58 år.

Nioghalvtreds procent har 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. Over halvdelen af deltagerne i GLA:D® Ryg har andre sygdomme.

De fleste har fået behandling for deres rygproblem måneden inden de starter på et GLA:D® Ryg forløb. Syvoghalvtreds procent bruger medicin for deres rygsmertter og i gennemsnit har deltagerne haft 5,4 rygrelaterede sygedage de seneste 3 måneder forud for GLA:D® Ryg forløbet.

## 2020

Under COVID-19 har der været et markant lavere antal deltagere med både knæ-/hofteartrose og rygsmertter i GLA:D®. Gennemsnitligt smerteniveau for knæ- og hoftepatienterne var hhv. 4,9 og 5,1 cm og altså lidt højere end tidligere for hoftepatienterne. Under COVID-19 har 60 % af knæ- og hoftepatienterne haft symptomer i mindre end et år, hvilket er lidt større andel end tidligere.

# Resultater—GLA:D® knæ/hofte

Foto: © Jørn Ungstrup, GLA:D®



## Resultater efter forløb

	Knæ	Hofte
Smerte	- 28 %	- 23 %
Medicin	- 25 %	- 20 %
Ganghastighed	+ 7 %	+ 7 %
Livskvalitet	+ 13 %	+ 10 %

### Lavere smerte

Umiddelbart efter GLA:D®-forløbet falder den gennemsnitlige smerteintensitet i knæ/hofte med 28% (fra 4,8 til 3,4 (0-10)) for knæpatienterne og med 23% (fra 4,8 til 3,7 (0-10)) for hoftepatienterne. 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 inden for de sidste 2 uger fra 63 til 44% for knæpatienterne og fra 67 til 51% 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.

### Højere livskvalitet

Umiddelbart efter GLA:D®-forløbet forbedres den gennemsnitlige livskvalitet relateret til knæ/hofte med 13% for knæpatienterne (KOOS QOL fra 45,2 til 51,7) og 10% for hoftepatienterne (HOOS QOL fra 47,2 til 52,4). Et år efter opstart ses der en forbedring på hhv. 21 og 22% 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 13 til 6% og tilsvarende fra 7 til 4% for hoftepatienterne.

## 2020

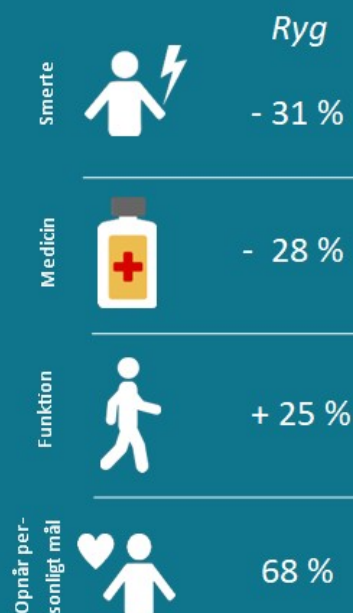
I perioden under COVID-19 har der for knæpatienterne umiddelbart efter forløbet været en gennemsnitlig forbedring i smerte på 30% og i livskvalitet på 15%, hvilket er lidt større forbedring end tidligere. Hoftepatienterne har ligeledes opnået en lidt større forbedring i livskvalitet sammenlignet med tidligere (12%) men har samme niveau af forbedring i smerte.

# 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 41%. Dette niveau fastholdes et år efter opstart af forløbet.

### Bedre fysisk funktion

Fysisk funktion målt via antal gange man 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 øges med hhv. 46% og 43%.

### 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 5,4 til 1,0 umiddelbart efter forløbet og yderligere til gennemsnitlig 0,5 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.

## 2020

I perioden under COVID-19 har der kun været afholdt et enkelt kursus i GLA:D® Ryg og i 2020 har der været inkluderede færre rygpatienter sammenholdt med i 2019.

Patientkarakteristika og resultater for patienter med rygbesvær adskiller sig ikke fra det foregående år.



# Ny forskning i GLA:D®



## Forskning

- Implementering
- Fremmøde
- Medicinforbrug
- Uddannelsesniveau
- Komorbiditeter

### Implementering eller ej?

Et forskningsprojekt har undersøgt hvilke faktorer, der har betydning for, om klinikerne udbyder GLA:D® Ryg efter kurset. Praktiske, organisatoriske forhold, tro på at GLA:D® Ryg kan hjælpe, personlige fordele for klinikerne og deres holdning generelt til rygbehandling påvirker beslutningen om at implementere programmet. [Link til artiklen.](#)

### Hvem har lavt fremmøde i programmet?

Tre fjerdedele af deltagerne i GLA:D® Ryg har et højt eller moderat fremmøde i programmets 10 uger. Den eneste faktor, som prædikerer lavt fremmøde, er, om deltageren udfylder de første spørgeskemaer. [Link til artiklen.](#)

### Artrose og medicinforbrug

Over halvdelen af de, der anvender smertestillende medicin før GLA:D® for knæ-/hofteartrose, enten stopper med at anvende smertestillende medicin eller skifter til en mildere type. [Link til artiklen.](#)

### Artrose og uddannelsesniveau

Uddannelsesniveau og arbejdsmarkedstilknytning for deltagere i GLA:D® for knæ-/hofteartrose har

ikke betydning for hvor stor smertelindring, der opnås. Deltagere med lavt uddannelsesniveau havde generelt højere smerte og højere forbrug af smertestillende medicin forud for GLA:D®. [Link til artiklen.](#)

### Artrose og komorbiditeter

De fleste patienter med knæ- eller hofteartrose har mindst en komorbiditet, og antallet af komorbiditeter er koblet til et generelt dårligere helbred. Tilstedeværelse af komorbiditeter har ikke betydning for resultater efter GLA:D®. [Link til artikel 1.](#) [Link til artikel 2.](#)

## 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.




# GLA:D<sup>®</sup> internationalt

## GLA:D<sup>®</sup> tilbydes i en række forskellige lande

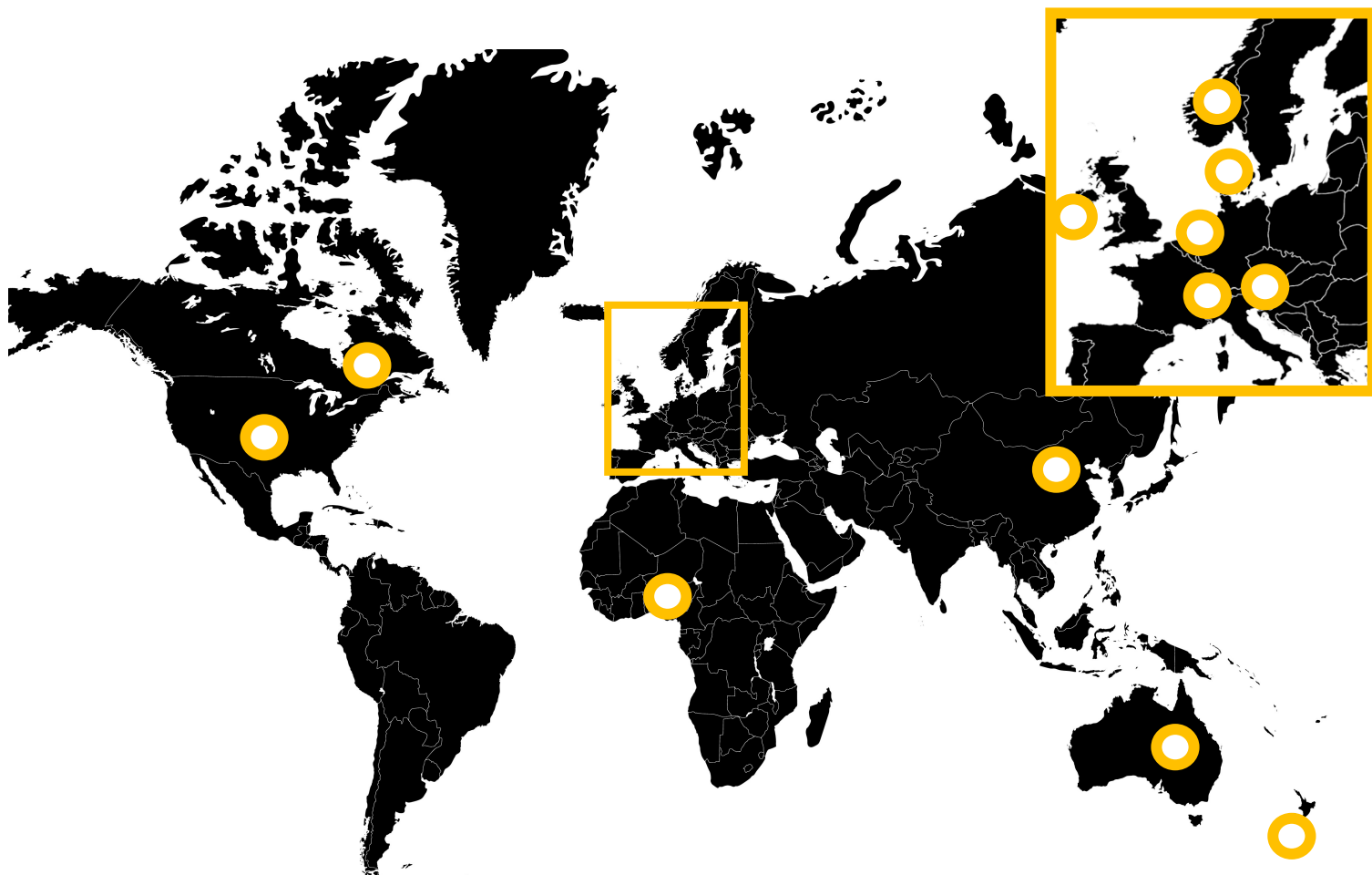
GLA:D<sup>®</sup> for knæ-/hofteartrose og GLA:D<sup>®</sup> Ryg er implementeret nationalt i Danmark og i Schweiz. GLA:D<sup>®</sup> for knæ-/hofteartrose er desuden implementeret i Australien, Canada, Kina, New Zealand og Østrig. Herudover afprøves GLA:D<sup>®</sup> for knæ-/hofteartrose i mindre skala i pilotprojekter i Holland, Irland og USA (+ tidligere pilotprojekt i Nigeria) og GLA:D<sup>®</sup> Ryg afprøves i Canada, Australien og Norge. Et feasibility-studie har vist, at GLA:D<sup>®</sup> Ryg er anvendeligt i Alberta, Canada. [Link til artikel.](#)

## Internationalt samarbejde

Alle partnerlande indgår i et formaliseret samarbejde i GLA:D<sup>®</sup> International Network (GIN), og der afholdes fælles møder to gange årligt. Formålet med samarbejdet er bl.a. at udveksle erfaringer og at sikre ensartet levering af GLA:D<sup>®</sup> verden over. Se mere: [www.gladinternational.org](http://www.gladinternational.org).

	<u>Knæ-/hofteartrose</u>	<u>Ryg</u>
	75.000 deltagere	4.000 deltagere
	5.200 klinikere	700 klinikere
	1.200 klinikker	200 klinikker

Med baggrund i GLA:D<sup>®</sup>-registre i Canada, Australien og Danmark har forskere samarbejdet omkring en forskningsrapport som viser, at deltagerkarakteristika og forbedring i smerte, funktion og livskvalitet efter deltagelse i GLA:D<sup>®</sup> er nogenlunde ens i de tre lande. Disse resultater understøtter at programmet kan implementeres under andre forhold og i andre sundhedssystemer end det danske. [Link til artikel.](#)



Kontakt: [glad@sdu.dk](mailto:glad@sdu.dk) (knæ/hofte) eller [gladryg@sdu.dk](mailto:gladryg@sdu.dk) (ryg)

GLA:D® hjemmeside: [www.gladdanmark.dk](http://www.gladdanmark.dk)

Fælles international hjemmeside under etablering: [www.gladinternational.org](http://www.gladinternational.org)





Årsrapport GLA:D® 2020

Udgivet af GLA:D® Danmark

Syddansk Universitet, Odense, juni 2021