



Årsrapport 2018  
GLA:D® Ryg

# GLA:D<sup>®</sup> Ryg Årsrapport 2018

GLA:D<sup>®</sup> Ryg kombinerer uddannelse og træning for patienter med længerevarende eller tilbagevendende lænderygbesvær. GLA:D<sup>®</sup> Ryg omsætter anbefalinger fra nationale og internationale kliniske retningslinjer til et struktureret forløb.

I denne rapport kan du læse om resultaterne af det første studie, klinikernes oplevelser af GLA:D<sup>®</sup> Ryg, og hvilke patienter der deltager i GLA:D<sup>®</sup> Ryg.

Indholdet i GLA:D<sup>®</sup> Ryg er først og fremmest baseret på den seneste videnskabelige evidens, men også på information fra forskere, kliniske eksperter og patienter.

Det bærende princip i GLA:D<sup>®</sup> Ryg er hjælp-til-selvhjælp. Målet er, at deltagere efter et GLA:D<sup>®</sup> Ryg forløb forstår, hvorfor ryggen gør ondt, og hvad de selv kan gøre for at håndtere smerterne i hverdagen.

GLA:D<sup>®</sup> Ryg er udviklet på Syddansk Universitet i en tværfaglig gruppe, der omfatter Ewa Roos og Søren Schou, grundlæggere af GLA:D.

**GLA:D<sup>®</sup> Ryg**  
**Patientuddannelse**  
**kombineret med træning til**  
**personer med**  
**længerevarende eller**  
**tilbagevendende**  
**rygbesvær**

I 2017 blev 31 klinikere fra 9 fysioterapi- og kiropraktorklinikker uddannet til at levere GLA:D<sup>®</sup> Ryg.

I 2018 blev 514 klinikere fra 344 klinikker uddannet. Mere end 800 patienter er ved årsskiftet i gang med et GLA:D<sup>®</sup> Ryg forløb.

Teamet bag GLA:D<sup>®</sup> Ryg kommer alle fra Center for Sundhed i Muskler og Led, Syddansk Universitet.



Alice Kongsted,  
Professor



Jan Hartvigsen  
Professor



Inge Ris,  
Studieadjunkt



Per Kjær,  
Professor

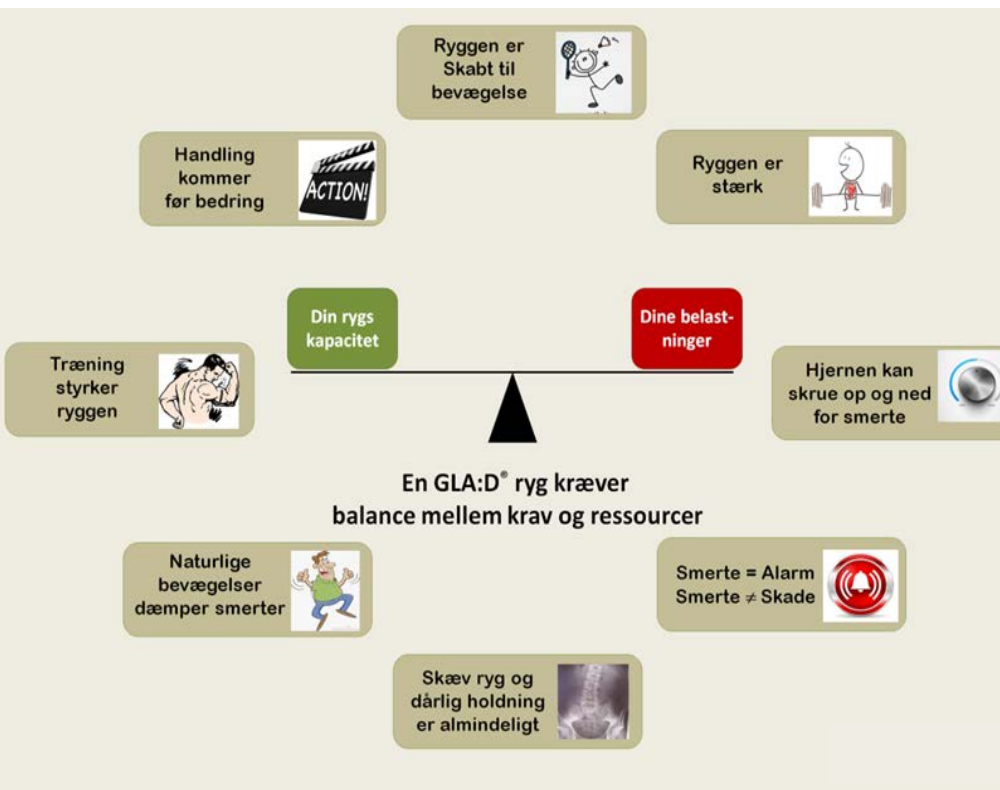


Line Thomassen,  
Videnskabelig  
medarbejder

# Hvad er GLA:D® Ryg?

## GLA:D® Ryg består af 3 dele:

1. 2-dags kursus for klinikere
2. Uddannelse kombineret med træning for patienter med rygsmerter
3. Registrering af patientdata



**Formålet med GLA:D® Ryg** er at give patienter viden og redskaber, der hjælper dem til højere grad af egen-håndtering, færre rygsmerter og bedre funktion på trods af smerter.

### Forløbet omfatter som udgangspunkt:

- En indledende individuel konsultation, hvor patienternes udgangspunkt og målsætning fastsættes.
- To gange patientuddannelse med fokus på at øge viden om rygsmerter og håndtering af disse.
- Otte uger med to gange individuelt tilpasset træning bestående af progressive øvelser for mave-, ryg- og benmuskler.
- En afsluttende individuel konsultation, hvor det individuelle forløb evalueres.

**Uddannelse og øvelser** foregår i grupper, hvor deltagerne har mulighed for at dele erfaringer og lære af hinanden.

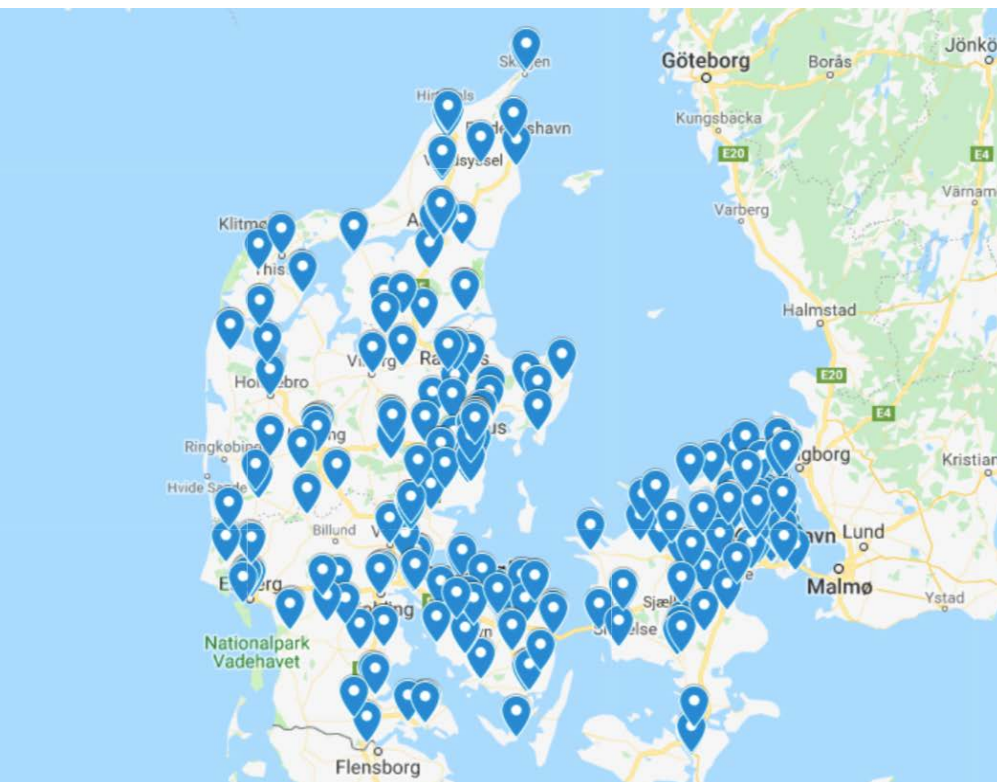
**Øvelserne** udføres med forskellig sværhedsgrad og tilpasses til den enkelte. Deltagerne arbejder med at opnå større variation i ryggens bevægelser, så brug af ryggen bliver mindre ensidig, og med at få genopbygget deres tillid til, at de kan bevæge sig naturligt og frit.

**Mulighed for at være fysisk aktiv** ud over træningen drøftes under hele forløbet, så effekten af GLA:D® Ryg kan fastholdes, når forløbet er slut.

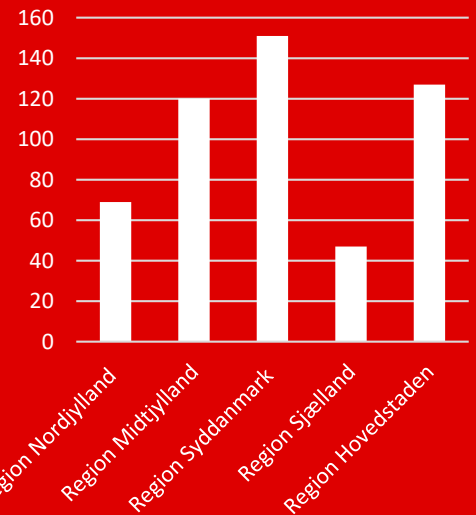
Varemærket GLA:D er registreret af Syddansk Universitet og kan kun anvendes af klinikere, der er certificerede af SDU



# Hvilke klinikere deltager på GLA:D® Ryg kurser?



## Antal klinikere fordelt i de 5 regioner



**Klinikere** over hele landet har haft mulighed for at uddanne sig til udbydere af GLA:D® Ryg.

Af de 514 uddannede klinikere er 68% kvinder og gennemsnitsalderen er 40 år.

En tredjedel har mindre end 5 års erfaring, 40% har 6-15 års erfaring, 15% 16-20 års erfaring, og en femtedel har over 20 års erfaring.

Næsten 90 % er fysioterapeuter, og 10 % er kiropraktorer.

Tre fjerdedele er ansatte/lejere.

### Citater fra klinikere:

*"Jeg har i hvert fald kunnet se stor udvikling i, hvor meget kontrol de opnår."*

*"Når de kommer til afsluttende test, er de virkelig glade for det."*

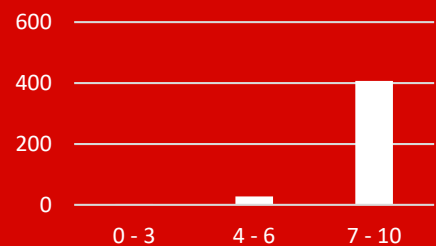
*"Den ene gang havde de faktisk trænet uden supervision, og der var de kommet gangen efter og havde faktisk alle sammen klaget over, at de havde fået ondt. I modsætning til når der har været supervision på. Så har det gået fint."*

**En typisk GLA:D® Ryg-kliniker er:  
Kvinde, fysioterapeut, cirka 40 år, indlejer på klinik og har 11-15 års erfaring**

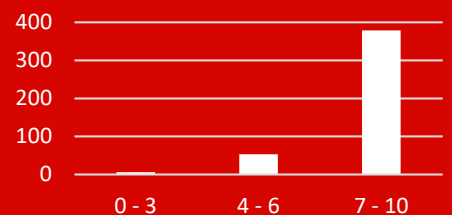
# Hvad mener klinikerne om kurset i GLA:D® Ryg?



## Kursets anvendelighed



## Kursets indhold



0 - 10: meget ringe - meget godt

**Kurset** varer 2 dage og holdes på Syddansk Universitet i Odense

Mål for kurset er, at deltagerne:

- Får opdateret viden om rygbesvær.
- Får forståelse for indholdet af GLA:D® Ryg.
- Kan oprette patienter i GLA:D® Ryg registret.
- Kan gennemføre den indledende GLA:D® Ryg-konsultation, patientuddannelsen og det vejledte træningsforløb.
- Har en plan for, hvordan GLA:D® Ryg kan iværksættes på deres klinikker.

På kurset får deltagerne træningsprogram, slides og tekst til patientuddannelse, plakater og meget mere.

## Klinikerne om kurset:

*"Det var fint materiale vi fik. Altså, selvfølgelig kan man ikke bare komme på et kursus og gå hjem og lave det. Man er nødt til lige at sætte sig ned, hvad var det nu det her handlede om, og få sig forberedt. Men grundlaget for at gøre det, synes jeg, var fint. Og det er også det, jeg hører. Det materiale var godt."*

*"... synes det materiale I kom med og undervisningssessionerne gør, at man bliver klædt på til det."*

**Klinikere syntes, at kurset var meget anvendeligt (93% af deltagerne), havde et godt/udmærket indhold (86%), og at nyhedsværdien var høj (57%)**

# Hvilke patienter deltager i GLA:D® Ryg?

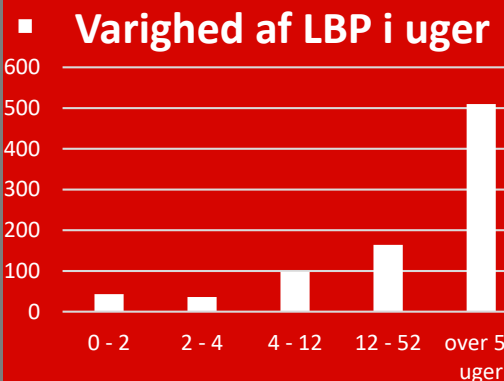
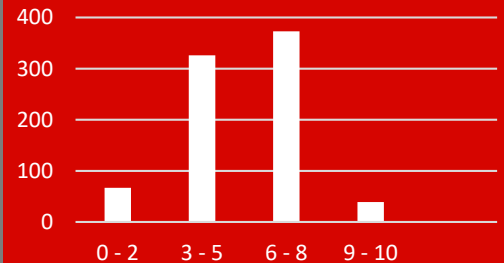
GLA:D® Ryg-modellen bruges både i patientuddannelsen og træningsforløbet:

Din rygs kapacitet

Dine belastninger

En GLA:D ryg kræver balance mellem krav og ressourcer

- 70 % kvinder
- Smerter fra 0 - 10:



## GLA:D® Ryg deltagere ved start:

**Smerter:** Gennemsnit 5,2 på en 0-10 skala

**Medicin:** 52% tager medicin, hvoraf cirka halvdelen receptpligtig

**Bekymring:** 50% scorer >5 på en skala fra "slet ikke bekymret" (0) til "meget bekymret" (10)

**Sygedage:** 5,5 sygedage de sidste 3 måneder på grund af lændesmerter

## Testresultater:

**Foroverbøjning:** Lidt over halvdelen havde smerter og/eller ændringer i bevægefrihed

**Rejse-sætte-sig:** I gennemsnit kan deltagere rejse-sætte sig 12 gange på 30 sek.

## Hvad siger patienterne:

"Jeg skal træne resten af livet, ellers ryger jeg tilbage i masser af medicin... det er en god tanke."

"Forståelsen af, at der ikke er noget alvorligt galt gør, at kan jeg godt se det på en anden måde."

"Jeg ved lige hvilken øvelse jeg skal tage fat i for at få gang i min ryg igen."

"Hvis jeg har en dag, hvor jeg kan mærke, at det ikke er så godt, så tager jeg en time med træning og så har jeg det forrygende bagefter."

En gennemsnitlig GLA:D® Ryg-deltager er 57 år, kvinde, har mellemlang uddannelse og har haft rygsmerter i mere end 1 år

# Foreløbige resultater af GLA:D<sup>®</sup> Ryg



## Pilotprojektet

### Bedre funktion:

- GLA:D<sup>®</sup> Ryg: 45%
- Normal behandling: 30%

### Ophørt medbrug af smertestillende medicin:

- GLA:D<sup>®</sup> Ryg: 43%
- Normal behandling: 16%

*”Det føles lidt mindre bekymrende nu, og på en eller anden måde også mindre alvorligt.”*

GLA:D<sup>®</sup> Ryg-programmet blev testet på SDU og derefter i et pilotprojekt på ni klinikker, hvor 89 patienter deltog.

Pilotprojektet undersøgte, om det var den tiltænkte målgruppe, der deltog i GLA:D<sup>®</sup> Ryg, og hvordan det gik dem.

Oplysninger blev sammenlignet med en sammenlignelig gruppe patienter, som fik sædvanlig behandling.

Resultaterne og interviews med klinikere og patienter gav indsigt i effekter af GLA:D<sup>®</sup> Ryg og oplevelser med GLA:D<sup>®</sup> Ryg. De blev også brugt til at identificere behov for ændringer i programmet.

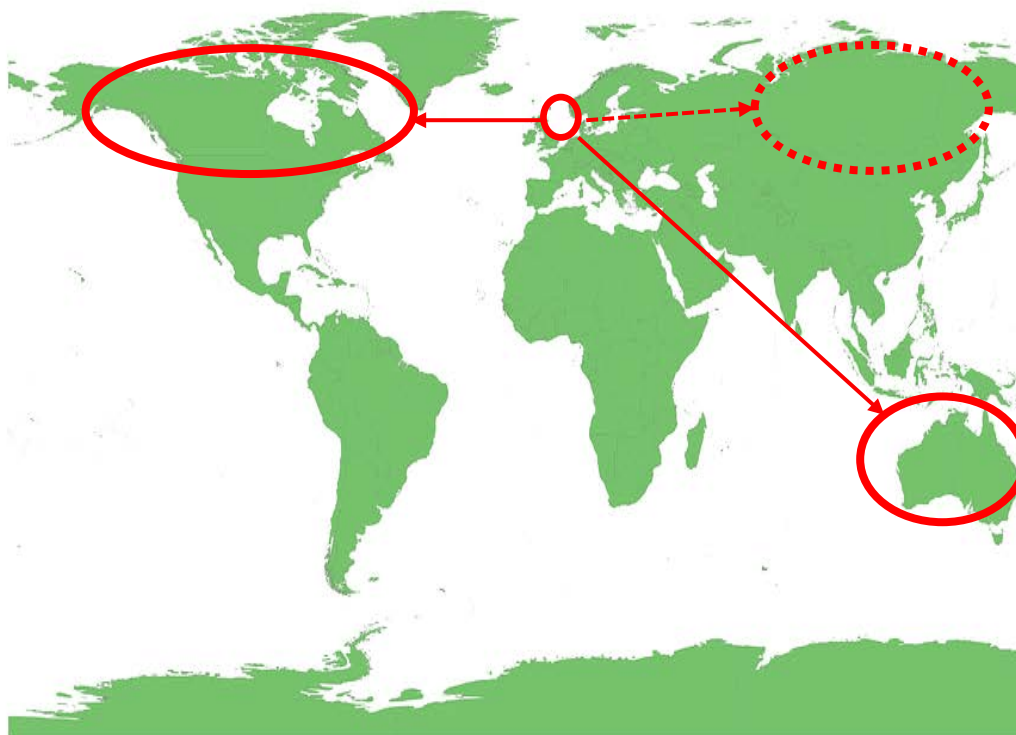
### Pilotprojektet viste:

- Efterspørgsel efter patientrettet materiale, der forklarer rygsmerter som mere end et mekanisk problem.
- At GLA:D<sup>®</sup> Ryg bliver anvendt til målgruppen: 83% havde haft rygsmerter >3 mdr., 69% havde været i behandling >4 uger, og mere end halvdelen var bekymrede over deres rygsmerter meget af tiden.
- At patienter fik bedre funktion og bedre daglig håndtering.
- At 43% stoppede med smertestillende medicin.
- At 88% i GLA:D<sup>®</sup> Ryg rapporterer, de har fået grundig information mod 36% i sædvanlig behandling.

**Pilotprojektets resultater indikerede, at GLA:D<sup>®</sup> Ryg er mindst lige så effektiv som sædvanlig behandling for patienter med lænderygsbesvær**



# GLA:D® Ryg i 2019



## Forskningsprojekter og publikationer

**Canada:** GLA:D® Back Pilot er startet. Forskningsansøgninger til Canadiske fonde

**Australien:** Ansøgninger til fonde samt planer om pilotprojekt

**Kina** har vist interesse for dialog i 2019

## Planer for det kommende år:

*Forskningsprojekter:* Evaluering af implementering af GLA:D® Ryg; mekanismer for udvikling af god egenhåndtering; effekt af GLA:D® Ryg over tid (kvantitative og kvalitative studier); udvikling af et nyt spørgeskema "Back Enablement Instrument"; sammenligninger med resultater fra Sverige. Desuden ansøgninger om flere forskningsmidler.

*I Danmark:* arbejder vi på en fælles IT-plattform for GLA:D® Ryg og GLA:D® Knæ/Hofte (GLA:D® Danmark). Der er planlagt 4 GLA:D® Ryg kurser i 2019

*Kommunikationsstrategi:* Vi har fokus på dialog med regioner og andre interessenter, fx kommuner, samt på medier og presse.

## I udlandet:

*I Canada* starter et GLA:D® Back pilot forløb op. Vi arbejder sammen med forskere på University of Alberta og GLA:D® Canada omkring ansøgninger om fondsmidler til større studier.

*I Australien* arbejder vi sammen med forskere fra MacQuarie University i Sydney om ansøgninger til fonde med henblik på opstart og forskning.

*På kongresser* præsenterer vi i 2019 GLA:D® Ryg på WCPT, Geneve, World Congress on Low Back and Pelvic Pain, Antwerpen, International Forum on Back and Neck Pain Research in Primary Care, Quebec City, OARSI World Congress, Toronto, World Federation of Chiropractic Congress, Berlin.

**I 2019 bygger vi videre på successen fra 2018 med flere kurser, kommunikation og synliggørelse, forskning samt arbejde på ny dataplattform**





## Årsrapport GLA:D® Ryg 2018

Udgivet af GLA:D Ryg-gruppen v/ Jan Hartvigsen, Per Kjær,  
Alice Kongsted, Inge Ris, Line Thomassen  
Syddansk Universitet, Odense, februar 2019