



Årsrapport 2019

GLA:D® Ryg

GLA:D® Ryg Årsrapport 2019

GLA:D® Ryg er et forløb for patienter med længerevarende eller tilbagevendende lænderygbesvær baseret på anbefalinger fra nationale og internationale kliniske retningslinjer. Det består af et individuelt tilpasset, detaljeret beskrevet 10-ugers forløb med tests, spørgeskemaer, patientuddannelse, træning og systematisk indsamling af resultater i et register.

GLA:D® Ryg er udviklet i 2018 på Syddansk Universitet i samarbejde med forskere, patienter og klinikere. Arbejdet ledes af en tværfaglig gruppe, der består af Alice Kongsted, Jan Hartvigsen, Inge Ris, Per Kjær og Line Thomassen.

Målet med GLA:D® Ryg er, at deltagere forstår, hvorfor ryggen gør ondt, og hvad de selv kan gøre for at tackle smerterne og få en veltrænet ryg. Det bærende princip er hjælp til selvhjælp.

GLA:D® Ryg

En evidensbaseret tilgang til personer med langvarige eller tilbagevendende rygsmerter

Vi har nu uddannet i alt 619 klinikere. Mere end 2800 patienter er startet på et GLA:D® Ryg forløb.

I denne rapport kan du læse om GLA:D® Ryg, implementering, hvilke patienter der deltager på GLA:D® Ryg, de første resultater og om forskning og internationalt samarbejde.



Line Thomassen,
Videnskabelig
medarbejder

Jan Hartvigsen
Professor

Per Kjær,
Professor

Alice Kongsted,
Professor

Inge Ris,
Studeadunkt

Hvad er GLA:D® Ryg?



GLA:D® Ryg indeholder

1. Patientuddannelse med fokus på viden om og håndtering af lænderygmerter
2. Holdtræning af patienter med lænderygmerter
3. Tests og registrering af patientdata



GLA:D® Ryg er designet til patienter, der har længerevarende eller tilbagevendende rygmerter. Deltagelse på GLA:D® Ryg er en fælles beslutning af patient og kliniker.

GLA:D® Ryg er:

- 1) En **indledende konsultation** med spørgeskema, målsætning, tests og vurdering af træningsniveau.
- 2) 2 lektioner **patientuddannelse** inden træningen: viden om ryggen, risikofaktorer, smerteårsager, anbefalinger, inspiration til hvordan man bruger sin ryg i hverdagen.
- 3) 8 uger med 2 x ugentligt **træning** tilpasset individuelt; den enkelte patient lærer selv at styre sin træning og bliver derved bedre til at træne på egen hånd.
- 4) En **afsluttende konsultation** med evaluering af målsætningen og test.

5) **Registrering** af data ved patienten og kliniker.

Kernebudskaber fra uddannelsen indgår i træningen, hvilket er unikt for GLA:D® Ryg. Patienterne kan sammen med klinikerne anvende budskaber fra patientuddannelsen og afprøve dem i træningen under vejledning.

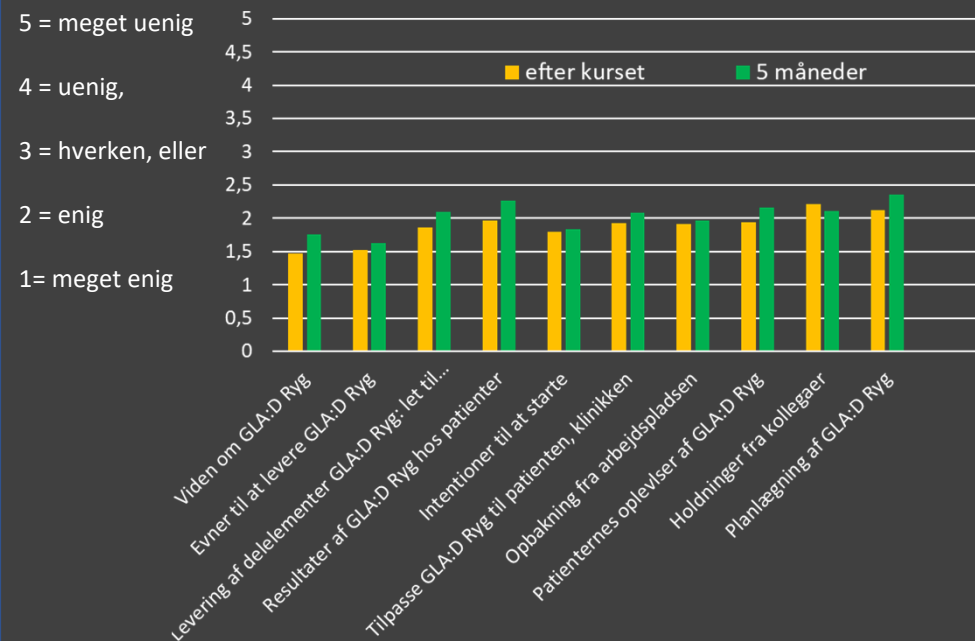
Kernebudskaber i GLA:D® Ryg er:

- Du kan skrue op/ned for smerter med din adfærd og med tanker.
- Smerte er en alarm, ikke en skade.
- Frie bevægelser dæmper smerter.
- En GLA:D® Ryg har balance mellem ressourcer og belastninger.
- Ryggen er stærk og skabt til bevægelse.
- Skæv ryg, "dårlig" holdning er normalt.
- Handling kommer før bedring.

Viden fra patientuddannelsen indgår i træningen – derfor skal patienterne være igennem patientuddannelsen, inden de starter med øvelserne.

Positiv tilgang til implementering af GLA:D® Ryg

Besvarelse (lavere er bedre) på spørgsmål vedrørende implementering lige efter kurset (n = 514) og 5 måneder (n = 327)



Citater fra klinikere:

”GLA:D® Ryg er en del af god kvalitet, behandling og håndtering af rygpatienter.”

”Vi var forundrede over at den teoretiske del ikke er overstået på de to første gange, men at der er mere træningen.”

”Patienterne føler sig mere sikker, mere modig i at afprøve forskellige aktiviteter”

Mere end 600 klinikere fra hele landet har været på kursus i GLA:D® Ryg, heraf 62 kiropraktorer. Der er registreret 343 kliniske enheder, hvoraf 186 har inkluderet patienter i GLA:D® Ryg.

Umiddelbart efter kurset vurderede klinikerne at kursets indhold har en høj grad af **anvendelighed**.

Klinikerne var positivt stemt over for implementering af GLA:D® Ryg (se tabellen). I gennemsnit var de enige eller meget enige med udsagn i 10 forskellige temaer for implementering efter kurset (orange kolonner) og de vedblev med at være positive efter 5 måneder.

Vi interviewede 9 klinikere (citater ovenfor), for at afdække hvad der havde betydning for implementering af GLA:D® Ryg:

Tre **temaer** havde betydning for implementering:

1. *Praktiske faktorer:* fx tidsfaktorer, planlægning, IT-aspekter, internt konkurrerende hold på klinikken.
2. *Personlige fordele:* fx økonomi, variation i hverdagen, positive tilbagemeldinger fra patienter.
3. *Troen på GLA:D® Ryg:* fx foreneligt med egne perspektiver, være en del af forskning, få nye værktøjer, tilbyde evidensbaseret behandling.

Kun certificerede klinikere må udbyde GLA:D® og bruge GLA:D® materiale, da GLA:D® er et varemærke registreret af Syddansk Universitet.

Hvilke patienter deltager i GLA:D® Ryg?



GLA:D® Ryg-deltagerne er typisk patienter med langvarigt rygbesvær, som efter et indledende behandlingsforløb fortsat har betydelige problemer.

59% havde haft rygsmerter i mere end 1 år, 70% var påbegyndt behandling for det nuværende rygproblem for mere end 4 uger siden, da de begyndte på GLA:D® Ryg

2804 patienter fra 180 klinikker:

Køn	70% kvinder
Alder	17 – 88 år, gennemsnit 58 år
Varighed smerter	22% >3 mdr., 59% >1 år
Rygsmerter 0-10	Gennemsnit 5,4
Funktion 0-100	Gennemsnit 25,4 Oswestry Disability Index (moderat nedsat)
Medicin	27% i håndkøb, 31% på recept
Sygemelding	38% rygrelateret sygemelding i seneste måned, gennemsnit 16 dage
Uddannelse	42% mellemlang/lang, 43% ungdoms/erhvervs/kort uddannelse
Arbejdssituation	48% i arbejde, 31% folkepensionist, 10% revalidering, flexjob, førtidspension

Hvad sagde patienterne efter GLA:D® Ryg:

”Også det, at man starter med noget teori, det synes jeg også var godt. At vi fælles, alle sammen, fik noget omkring hvad det vil sige at have rygsmerter, og at vi så hvordan ryggen er.”

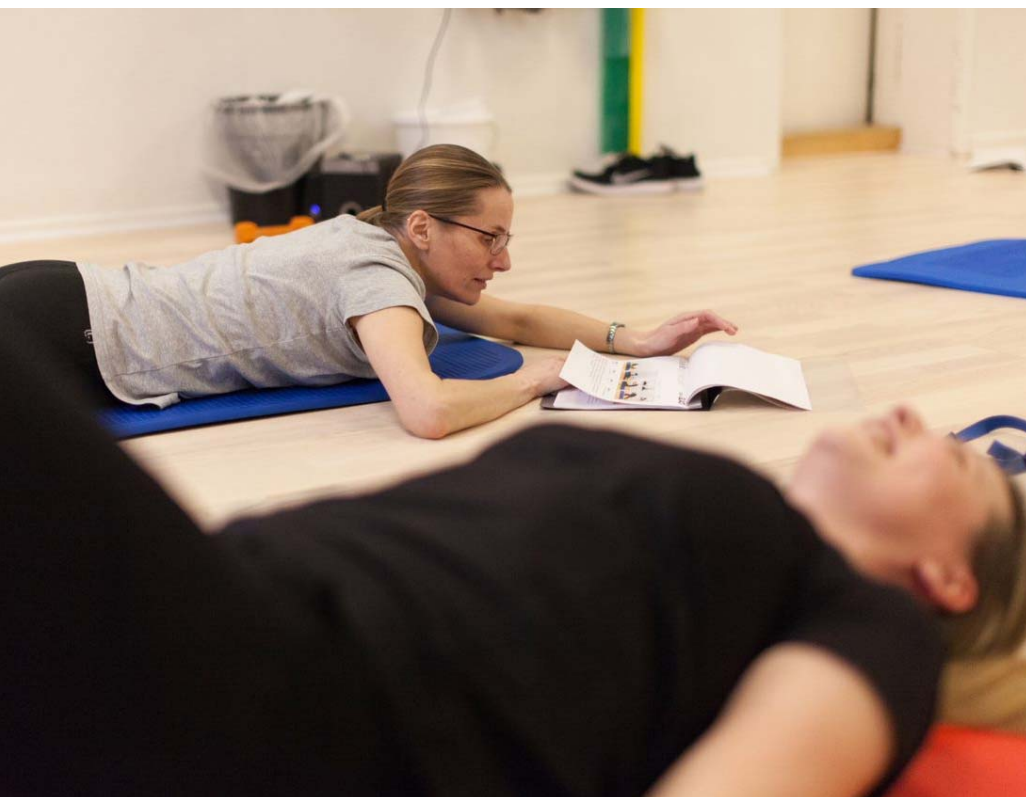
”Jeg fik en god værktøjskasse med herfra, som jeg måske selv bare kan tage af; uden at nogen behøver at fortælle mig om det.”

”Jeg bevæger mig og jeg får motion ind i hverdagen igen. Det betyder rigtig meget, også bare for ens selvværd på en eller anden måde, at man ved at man godt kan, selvom man har lidt ondt i ryggen.”

Den mest almindelige GLA:D® Ryg patient er en kvinde på 58 år, i arbejde, med moderat nedsat funktion, rygsmerter på 5,4 ud af 10, og som tager receptpligtigt medicin for sine rygsmerter.

Resultater af GLA:D® Ryg

- individuelle mål, tests & tilfredshed



Det varierer meget, hvad patienterne gerne vil opnå med GLA:D® Ryg:

"Vil gerne kunne sove uden brug af smertestillende"

"Klare en tur i Zoo med mit barnebarn"

"Spille badminton i ½ time"

"Vil gerne kunne sidde på en hest i trav i 5 minutter"

Patienterne definerer sammen med klinikerens deres **personlige mål** med at deltage i GLA:D® Ryg, inden de starter. Ved afslutning af programmet angiver de, i hvilken grad målet er nået fra 0 = slet ikke nået til 10 = fuldt opfyldt.

De mål de ville opnå med GLA:D® Ryg, som patienterne definerede sammen med deres kliniker ved starten af et forløb, gik i høj grad i opfyldelse. Således scorede patienterne, at de havde nået deres mål til 6,7 ud af 10.

I alt var 78% af patienterne var enten "i høj grad" eller "i meget høj grad" tilfredse med GLA:D® Ryg.

Forbedringer i fysisk funktion sås blandt andet på, at patienterne forbedrede deres fysiske tests:

Test	Før	Efter	Ændring
rejse sætte sig: gentagelser/30 sek.	12	15	+ 25%
udholdenhed mavemuskler	56 sek.	84 sek.	+ 50%
udholdenhed rygmuskler	90 sek.	128 sek.	+ 42%

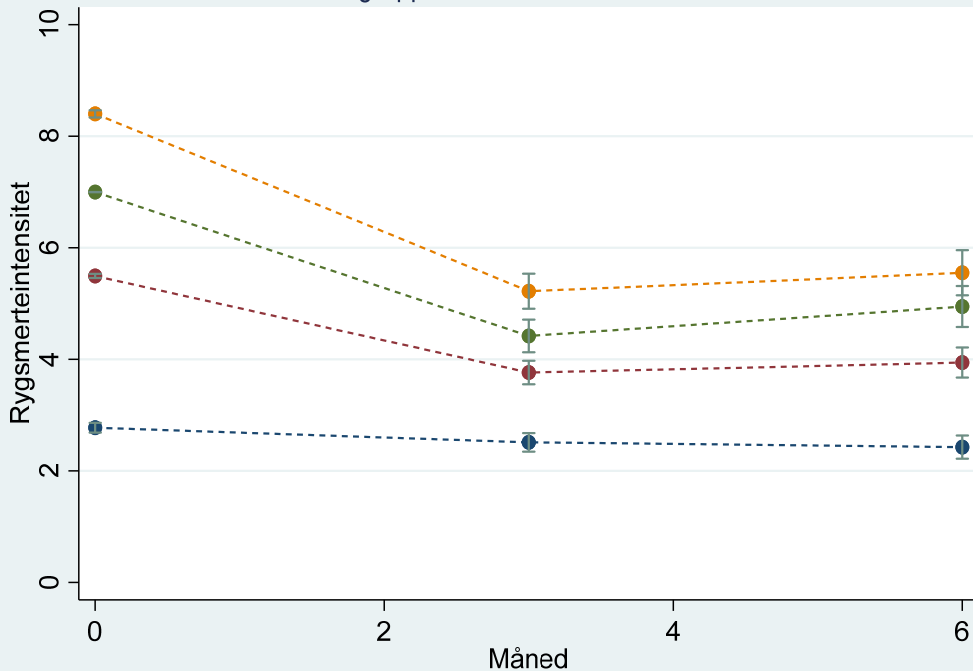
Blandt de patienter, der ved start angav et lavt **fysisk aktivitetsniveau** (niveau 1-4 ud af 10), var fysisk aktivitet øget til mindst niveau 5 for 50% af patienterne efter 3 mdr. og 53% efter 6 mdr.

Patienterne nåede i løbet af 3 måneder langt i forhold til at opnå deres personlige mål for forløbet, de forbedrer sig på fysiske tests, og næsten 8 af 10 er godt tilfredse med forløbet.

Resultater af GLA:D® Ryg

- smerte og funktion

Rygsmerteintensitet ved start og efter 3 og 6 måneder
Inddelt i grupper efter smerteintensitet ved start



”Tung styrketræning har jeg ikke gjort i lang tid. Men det er noget jeg har fået mod på igen, i hvert fald efter det her. Også i forhold til de der lektioner, vi havde i starten, hvori de forklarede, at vi ikke skal være bange for at få ondt i ryggen, når vi træner, så længe man bare lige lytter efter sin krop”. (mand, 27 år)

Indsamling af data: patienternes udbytte af GLA:D® Ryg-programmet bliver monitoreret i et klinisk register. Klinikere indtaster data ved start og slut af forløbet, og patienter udfylder spørgeskemaer ved start, efter 3, 6 og 12 måneder.

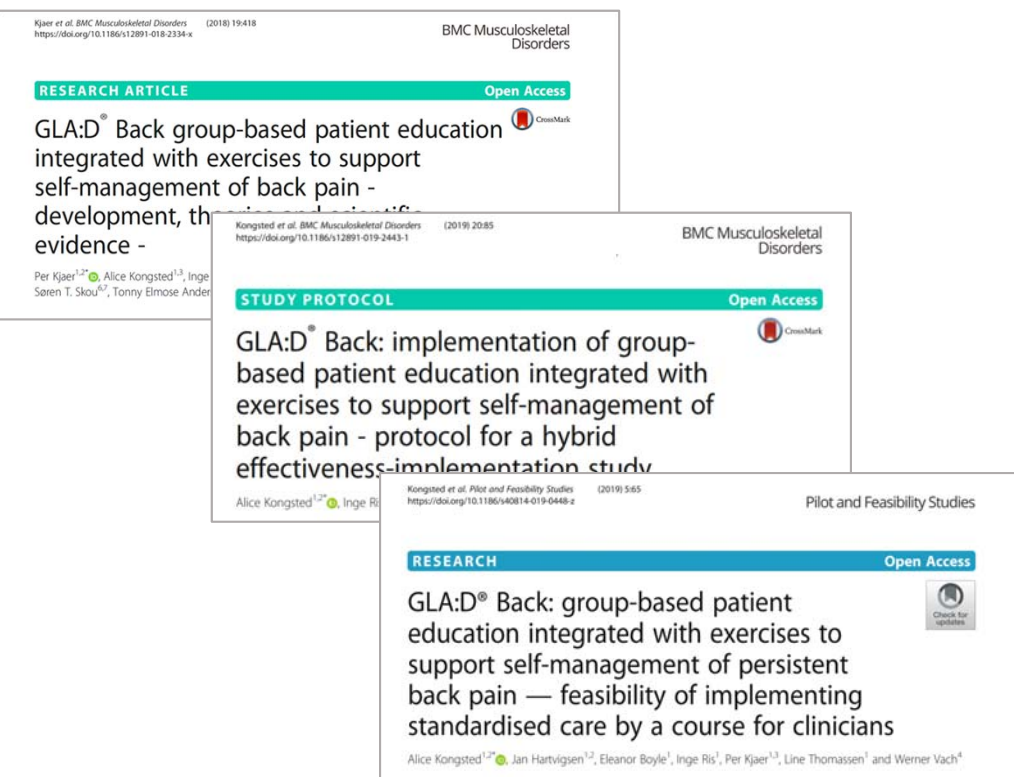
80% af patienterne, der startede, har været til træning mindst 10 ud af 16 gange, og 75% har deltaget i begge uddannelses-seancer.

Hovedparten af dem, der deltog i GLA:D® Ryg, havde haft deres smerter i mere end 1 år, og alle havde modtaget anden behandling inden GLA:D® Ryg. Alligevel forbedrede de sig yderligere på smerte og funktion, og en del ophørte med at tage smertestillende medicin.

- 37% af patienterne var ophørt med at tage **smertestillende medicin** efter 3 måneder, mens 10%, der ikke tog medicin ved start, var begyndt på det.
- I gennemsnit forbedredes **smerteintensitet** med 1,7 points efter 3 måneder, svarende til en moderat til stor effektstørrelse (Effect Size = 0,7). De 75% af patienterne med smerte > 5 ved start, opnåede i gennemsnit 2,3 points bedring.
- Den gennemsnitlige **ændring på funktionsscoren** målt med Oswestry Disability Skala var 6,3 points efter 3 måneder, hvilket er en lille til moderat effekt (Effect Size = 0,4).

Generelt opnås positive effekter på smerte på trods af, at smerter har været langvarige, og patienten har modtaget anden behandling. Der er også lille til moderat effekt på funktionen.

GLA:D® Ryg aktiviteter i 2019



Alle artikler samt en kort forklarende dansk og engelsk podcast til hver er tilgængelige på:

www.gladryg.sdu.dk

I Danmark har vi:

- Lavet 2 store fondsansøgninger
- Lavet nye hjemmesider til GLA:D® Ryg og GLA:D® Danmark: www.gladryg.sdu.dk www.gladdanmark.dk
- Udsendt 2 nyhedsbreve og 1 årsrapport
- Fået godkendt 2 sikkerhedsrapporter
- Medvirket til etablering GLA:D® International Network, GIN: <https://gladinternational.org>
- Etableret samarbejde med kommuner og regioner
- Afholdt 3 GLA:D® Ryg kurser
- Etableret GLA:D® Danmark, så GLA:D® for knæ/hofte og ryg nu hører under samme paraply

Internationalt har vi:

Publiceret ovenstående artikler

I *Canada* har vi gennemført GLA:D® Back Pilot. Vi arbejder sammen med forskere på University of Alberta og GLA:D® Canada på ansøgninger om fondsmidler til nye studier.

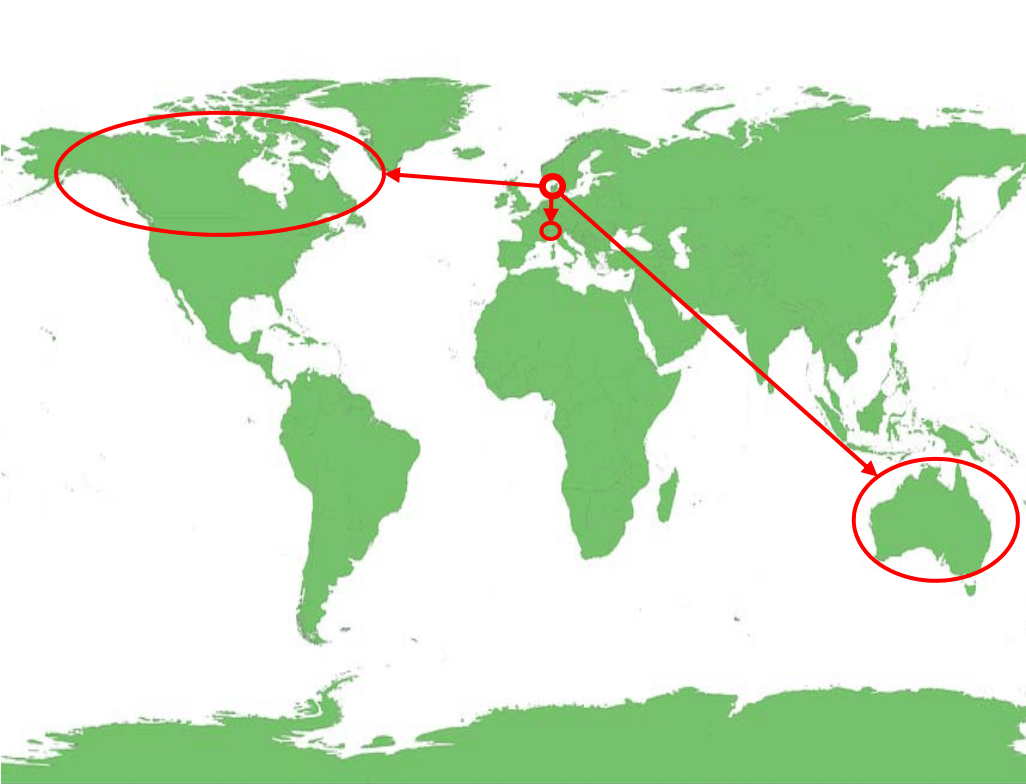
I *Australien* har vi startet et pilot projekt afholdt det første kursus på Macquarie University i Sydney.

Desuden har vi *præsenteret* GLA:D® Ryg på:

- WCPT Congress 2019
- World Congress on Low Back and Pelvic Pain
- International Forum on Back and Neck Pain Research in Primary Care
- OARSI World Congress
- World Federation of Chiropractic

I 2019 har vi, udover 3 kurser i Danmark, formidlet GLA:D® Ryg i 5 forskellige lande enten som kursus eller som foredrag på en kongres.

GLA:D[®] Ryg i 2020



Kontakt

Information:

www.gladryg.sdu.dk

E-mail:

gladryg@sdu.dk

Forskningsprojekter

Fortsat studier om bl.a. implementering af GLA:D[®] Ryg, videreudvikling af et kvalitets-sikringskema til klinikerne (kvantitative og kvalitative studier). Desuden fortsætter vi med ansøgninger til nye forskningsmidler.

I Danmark: Vi afholder mindst 2 kurser. Vi starter med opdatering af patientmateriale.

I udlandet: Schweiz starter med at implementere GLA:D[®] Ryg. Vi vil udvikle et forskningssamarbejde med dem.

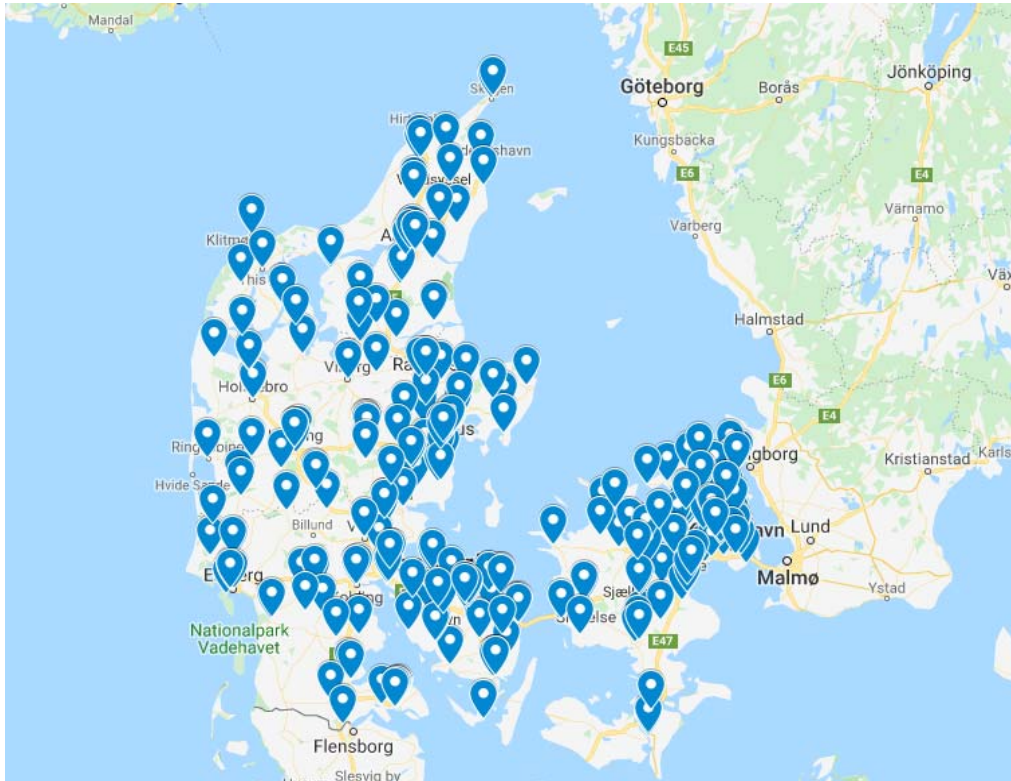
Kommunikationsstrategi: Vi har fokus på dialog med regioner og andre interessenter, fx kommuner, samt på medier og presse.

Datagrundlag Årsrapporten

Opgørelserne i årsrapporten er baseret på GLA:D[®] Ryg registret fra 11.04.2018 til 18.12.2019. Responsraten var, at 82 % af de patienter, der har været ved første besøg hos klinikerne, udfyldte spørgeskemaet før opstart. Efter 3, 6 og 12 måneder svarede hhv. 73%, 60% og 54%. Klinikerne udfyldte skemaet efter behandlingsforløbet ved 76% af patienterne.

Analyserne i årsrapporten er kun deskriptive, og resultaterne bør tolkes med forsigtighed.

I 2020 vil der være fokus på forskningsaktiviteter i Danmark, samarbejdet internationalt, formidling af resultaterne og videreudvikling af GLA:D[®] Ryg.



Klinikker med en certificerede GLA:D® Ryg klinikker



www.gladryg.sdu.dk

www.gladdanmark.dk

<https://gladinternational.org>



Årsrapport GLA:D® Ryg 2019

Udgivet af GLA:D® Ryg-gruppen v/ Inge Ris, Alice Kongsted, Jan Hartvigsen,
Per Kjær, Line Thomassen

Syddansk Universitet, Odense, februar 2020

Kontakt: gladryg@sdu.dk