

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/353794102>

Effective therapy of back pain – GLA:D Back

Article · August 2021

CITATIONS

0

2 authors, including:



Andreas Alt

SportClinic Zurich

16 PUBLICATIONS 2 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Education [View project](#)



Body Error!

Fatal exception in multiple body parts has occurred at several levels. Operating system has been stopped to prevent damage to your vital organs.

- * Press any reinforcement key to terminate the disease.
- * Press CTRL+ATL+DEL to restart your function, activity and participation.
- * You will lose any nonrelevant point of view for all intents and purposes.

Press any key to survive _

**SYSTEM-
ABSTURZ**

AUTORENABDRUCK

Effektive Therapie von Rückenschmerzen

Das nationale dänische Versorgungskonzept GLA:D Back

..... Ein Beitrag von Andreas Alt und Céline Mötteli

Nach dem Erfolg des flächendeckenden Versorgungskonzeptes GLA:D bei Gon- und Koxarthrose übertrugen die Dänen die grundlegenden Therapieprinzipien in ein Rückenprogramm. Daraus entstand dann GLA:D Back, eine evidenzbasierte Therapie für Patienten mit Rückenschmerzen. Auch diese wird interdisziplinär in ganz Dänemark von Therapeuten umgesetzt. Ist dieses erfolgreiche Versorgungskonzept auch im deutschsprachigen Raum denkbar?

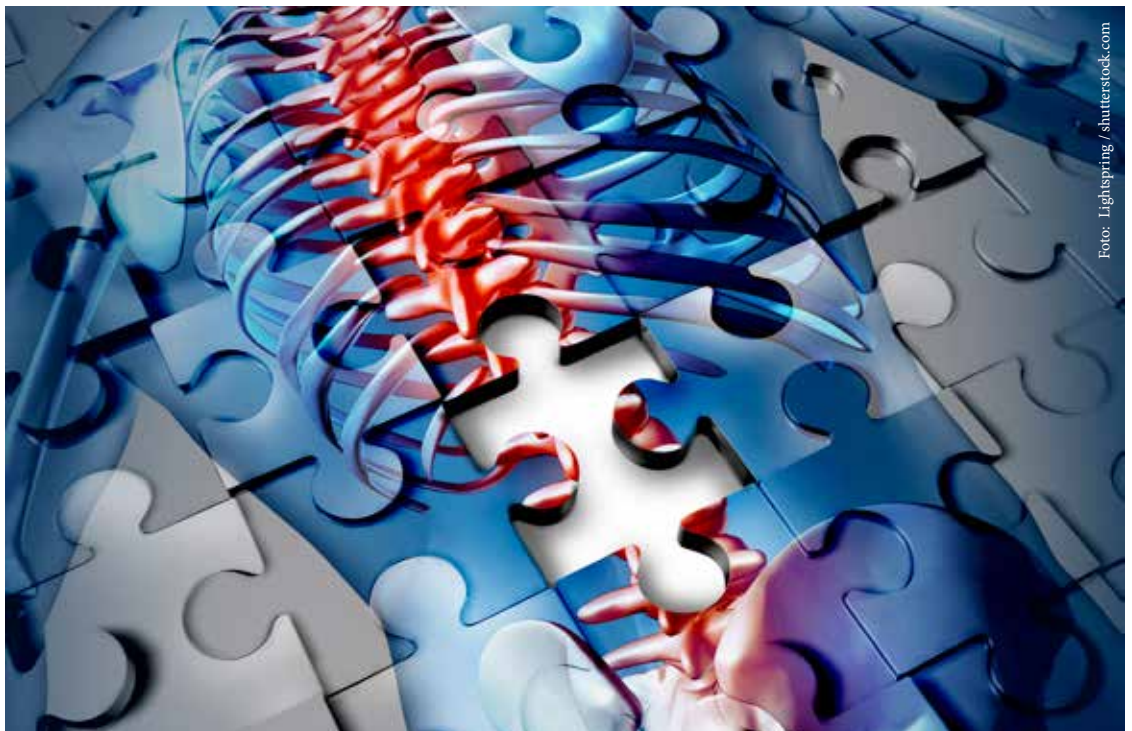


Foto: Lightspring / shutterstock.com

Es begann mit GLA:D

Für Eilige

Das evidenzbasierte dänische Versorgungskonzept GLA:D Back beinhaltet Edukation und Übungen. Physiotherapeuten spielen bei der Patientenschulung und der Vermittlung von individualisierten Übungen innerhalb des standardisierten strukturierten Programms eine große Rolle. Die Patienten werden dabei vor allem in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt. Mit der Registrierung in einer Patientendatenbank wird die Dokumentation zielgerichtet gebündelt und ermöglicht eine umfassende Evaluation.

Aus mehreren weitreichenden Untersuchungen wissen wir um den Erfolg therapeutischer Maßnahmen, die in einer standardisierten Form maßgeblich eingesetzt und vor allem effektiv umgesetzt werden können (1, 2). Eine solche Versorgung ist Good Life with osteoArthritis in Denmark (GLA:D). Ursprünglich wurde das durch einen hohen bio-psycho-sozialen Inhalt geprägte Therapieprogramm für die Behandlung von Patienten mit Knie- oder Hüftschmerzen in Dänemark entwickelt und

validiert. Bedeutung erlangte das Programm durch seine einmalige standardisierte und evidenzbasierte Versorgungsart (1). Von 2013 bis 2017 wurden allein in Dänemark mehr als 1.100 Therapeuten dahingehend ausgebildet. Dabei sind ca. 30.000 Patienten in einem klinischen Register eingetragen, welches zur Überwachung der Ergebnisse verwendet wird (2, 3).

In Anlehnung an die therapeutischen und analytischen Inhalte des GLA:D-Programmes wurden bereits mehrere Wirksamkeitsstudien durchgeführt. Diese weisen zum einen auf den therapeutischen Wert der Inhalte hin – auch für die Therapie der schwer zu lindernden, chronischen Rückenschmerzen – und zum anderen konnte darin die therapeutische Effektivität bezüglich der Therapie von chronischen, unspezifischen Rückenschmerzen belegt werden. (2, 4, 5)

Die nahezu offensichtlichen Parallelen zwischen dem originalen GLA:D-Programm und der Modifikation für die Therapie von chronischen Rückenschmerzen (GLA:D Back) belaufen sich auf die Faktoren Bewegung, Aufklärung (Schulung) bezüglich Ursachen, Möglichkeiten, Limitationen und auf die nachhaltige Reduktion von negativen Überzeugungen (Erwartung von Gefahren, Gewebeschädigungen, Minderbelastung).

Das übergeordnete Ziel von GLA:D Back ist die Unterstützung von Patienten im Hinblick auf die Selbstwirksamkeit durch das dabei angestrebte Selbstmanagement, mit Verständnis der Schmerzmechanismen zur Verringerung von Ängsten und Steigerung der Aktivität sowie die Verbesserung der Bewegungskontrolle zugunsten der Belastbarkeit (6).

Programmablauf

Das Programm beginnt mit einer Einzelsitzung, in der persönliche Ziele besprochen, klinische Tests durchgeführt und das Ausgangsniveau für die getesteten Übungen herausgefunden werden. Danach folgt die klinische Intervention, bestehend aus zwei einstündigen Patientenschulungen in der Gruppe und zweimal pro Woche stattfindende, jeweils eine Stunde dauernde, beaufsichtigte Trainingssitzungen. Die Gruppengröße wurde auf maximal zehn Personen festgelegt (6). Das Programm endet mit einer abschließenden Einzelsitzung, in der die persönlichen Ziele überarbeitet und klinische Tests wiederholt werden.

Eduktion und Training

Die Schlüsselbotschaften der im GLA:D-Back-Programm genutzten kognitiven Verhaltenstherapie sind im Rahmen der Patientenschulung Aussagen wie „Schmerzen sind häufig“, „die Schmerzintensität spiegelt keine Gewebeschädigung wider“ und „die Wirbelsäule ist stark und für Bewegung ausgelegt“. Diese Aspekte werden während der gesamten Programmdauer wiederholt. In Ergänzung dazu stehen beaufsichtigte Übungseinheiten auf dem Plan. Zudem werden während der gesamten Interventionszeit die Bedenken und Überzeugungen der Patienten individuell angesprochen.

Das GLA:D-Back-Trainingsprogramm beinhaltet Kraft, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Jede Übung hat vier Schwierigkeitsgrade; alle Teilnehmer beginnen auf dem Niveau, das für sie als geeignet erachtet wird. Während der Übungen werden die Patienten von ihren Therapeuten ermutigt, die Wahrnehmung der Bewegung zu fokussieren, anstatt sich von der vermeintlichen Notwendigkeit der „richtigen“ Ausführung einer Übung dominieren zu lassen. Zudem werden sie auch motiviert,

über das Fortschreiten von Übungsschwierigkeiten Entscheidungen zu treffen, während die Therapeuten die Durchführung von Übungen und die Wahl der Übung auf dem erforderlichen Niveau anleiten. Das Übungsprogramm ist also in einem standardisierten Rahmen individualisiert.

Unterschied zu anderen bekannten Ansätzen

GLA:D Back ist eine Kombination aus Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie (CBT) mit Information, Schulung und Motivation, der Graded Activity zur Aktivitätssteigerung beziehungsweise der Graded Exposure zur Verringerung von Angstvermeidungsverhalten. Der Fokus liegt dabei auf dem Selbstmanagement. Die individuelle und sehr detaillierte Umsetzung ist einzigartig und von keinem anderen validierten Programm bekannt.

Im Vordergrund stehen das multidisziplinäre Team, die therapeutische Effektivität, Nachhaltigkeit und die Möglichkeit, chronische Beschwerden nahezu vollständig zu therapieren. Es ist anzunehmen, dass dies zu einer deutlichen Kostenverbesserung führen kann. Denn die primären und sekundären Folgen von langanhaltenden Rückenschmerzen sind immens; dazu gehören sowohl Behandlungskosten, als auch Arbeitsausfälle. Die durch Rückenschmerz verursachten direkten und indirekten Kosten >>

Multimodal gegen chronische Rückenschmerzen: Multidisziplinäres Team, effektive und nachhaltige Maßnahmen

PT JETZT AUCH ALS APP

Laden Sie die App auf Ihr Smartphone und Tablet

Laden im App Store

JETZT ABONNIEREN

Google Play

belaufen sich derzeit auf circa 13,4 Prozent aller Gesundheitskosten in der Schweiz und rund 48 Milliarden Euro pro Jahr in Deutschland (7, 8).

Was ist für die flächendeckende Umsetzung nötig?

Um GLA:D Back im deutschsprachigen Raum umsetzen zu können, benötigt es grundlegend evidenzbasiert ausgebildete Therapeuten. Denn eine der größten Bedingungen der effektiven Umsetzung von validierten leitliniengerechten Maßnahmen ist deren Verständnis. Das bedeutet, dass die Kenntnis von Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie, Medizinethik, Bewegungstherapie und der individuellen Zielvereinbarung im Rahmen der ICF nötig sind. Zusätzlich erfordert es eine berufspolitische Anpassung der therapeutischen Möglichkeiten. So wären beispielsweise längere Behandlungszeiten notwendig, die je nach

Indikation individuell angepasst werden können – und zwar mit geringem bürokratischem Aufwand. Die Evidenzbasierung würde durch ein flächendeckendes, wissenschaftlich basiertes Hochschulsystem gefördert werden, welches den Transfer in die alltägliche Praxis sicherstellt und Fragen aus der Praxis erforscht. ●

Notwendig für die deutsche Umsetzung: Evidenzbasierte Physiotherapie und optimale Rahmenbedingungen

i

Lesen Sie auch ...

Boßmann T. 2021. Wie lässt sich ein qualitätsgesichertes Konzept in die Versorgungsrealität integrieren? Arthrotherapie nach wissenschaftlichem Standard. Im Gespräch mit Susann Bechter und Thomas Benz. Z. f. Physiotherapeuten 73, 8: 10–12

63

Literatur

1. Skou ST, et al. 2017. Good Life with osteoArthritis in Denmark (GLA:D): Evidence-based education and supervised neuromuscular exercise delivered by certified physiotherapists nationwide. BMC Musculoskelet. Disord. 18: 72
2. Foster NE, et al. 2014. Effect of stratified care for low back pain in family practice (IMPACT Back): A prospective population-based sequential comparison. Ann. Fam. Med. 12:102-111
3. Grønne DR, et al. 2017. Annual report 2017 GLA:D. pt.rpv.media/36x; Zugriff am 18.5.2021
4. Lamb SE, et al. 2010. Group cognitive behavioural treatment for low-back pain in primary care: A randomised controlled trial and cost-effectiveness analysis. Lancet 375: 916-923
5. Hill JC, et al. 2011. Comparison of stratified primary care management for low back pain with current best practice (STarT Back): A randomised controlled trial. Lancet 378: 1560-1571
6. Kjaer P, et al. 2018. GLA:D® Back: Group-based patient education and exercises to support selfmanagement of back pain. Development, theories and scientific evidence. BMC Musculoskelet. Disord. 19: 418
7. Alt A, et al. 2020. The sustainable effectiveness to avoid chronification in non-specific, non-chronic back pain. Dtsch. Z. Sportmed. 71: 97-103
8. Marschall J, et al. 2018. DAK-Gesundheitsreport. pt.rpv.media/36w; Zugriff am 18.5.2021

Andreas Alt



Er ist Physiotherapeut (Berufsfachschule Nürnberg) und studierte an der Hoogeschool Thim van der Laan, Nieuwegein, NL (2012 B. A. Phys.) sowie der Deutschen Sporthochschule Köln (2015 M. Sc. Sportphysiotherapie). Seit 2015 war er an verschiedenen Projekten zur Wissenschaft im therapeutischen Gesundheitswesen beteiligt. Seine Schwerpunkte umfassen Kraft und Konditionierung sowie biopsychosoziale Therapieansätze. Als Fachperson für therapeutische Qualität in der Abt. Physiotherapie ist er bei der SportClinic Sihlcity sowie als Fachautor tätig.

Kontakt: andreas.alt@fit4life.ch

Céline Mötteli



Sie ist Physiotherapeutin und Sportphysiotherapeutin. 2016 schloss sie ihr Bachelor-Studium Physiotherapie an der ZHAW ab und schloss von 2017 bis 2020 ein Master-Studium an (M. Sc. Phys. ZHAW/BF). Aktuell ist sie in der Schweiz bei „Brunner Physiotherapie“ tätig.

Kontakt: c.moetteli@gmx.ch