



Fysioterapeut Pia Skyttegaard sørger for, at deltagerne til GLA:D®-træningen udfører øvelserne korrekt.

Det virker lynhurtigt

Aino Winther-Pedersen har artrose og smerter i begge knæ og svært ved at gå på trapper. Hun er ikke vild med træning og motion. Alligevel er hun nu i gang med anden runde af træningsforløbet GLA:D® hos sin fysioterapeut, for træningen tager smerterne og opbygger hendes balance og styrke.

Tekst: Mette Bender / **Foto:** Jacob Ljørring

Træningssalen emmer af humør – og koncentration. Der er røde kinder og sved på panden. Elastikker, stepbænk og træningsbolde er i flittig brug, og hygesnakken må vente til efter træningen.

“Vi skal nå det hele og lave hver øvelse rigtigt. Det kan vi kun, hvis vi holder fuldt fokus,” siger en let forpustet Aino Winther-Pedersen, der lige er gået et niveau op i en af balanceøvelserne.

Hun er 53 år, projektøkonom på Aarhus Universitet i Emdrup og i gang med GLA:D® i fysioterapiklinikken, FysioDanmark Gentofte. Underviseren er fysioterapeut Pia Skyttegaard, som går rundt mellem de syv deltagere og hjælper dem med at justere teknikken og optimere effekten.

Aino og de andre skifter mellem fem træningsstationer. De arbejder side om side for bedre funktion, stabilitet og styrke i de knæ- eller hofteled, der er svækket af artrose.

“Det virker lynhurtigt! Efter de første »

tre gange var min balance mærkbart bedre, og nu bygger jeg styrken op. Jeg er sådan en, der hader motion og træningscentre, så det er egentlig vildt, at jeg er i gang med GLA:D® for anden gang,” siger Aino.

Smerterne forsvandt mirakuløst

Aino kommer før timen for at varme op og bliver længere for at strække ud. Ellers kan hun ikke nå at lave øvelserne ordentligt.

“Jeg kan mærke, at jeg får muskler i spil, som ellers var svundet ind. Da jeg kom her første gang, kunne jeg hverken løbe eller gå på stejle trapper. Det blev jeg bedre til. Smerterne forsvandt mirakuløst, men vendte tilbage, fordi jeg ikke holdt fast i træningen,” fortæller Aino, der denne gang vil træne videre efter forløbet, enten hjemme eller i klinikkens træningscenter.

Hun oplever, at træningen smitter af på hverdagen.

Indholdet i GLA:D®

- Indledende undersøgelse, test og individuel introduktion til øvelser
- To gange teoretisk undervisning
- Mindst 12 gange træning over seks uger
- Opfølgning og ny test efter tre måneder og opfølgning igen efter 12 måneder

Træningen i GLA:D®

- 10 øvelser, som hver udføres i 2–3 runder af 10–15 gentagelser
- Øvelserne retter sig mod funktion, styrke, balance og stabilitet
- Hver øvelses findes i fire sværhedsgrader
- Hver session begynder med opvarmning og slutter med udspænding

I gang med GLA:D®

GLA:D® er til dig med smerter, gener eller nedsat funktion i hofte eller knæ

- GLA:D® udbydes på fysioterapeutklinikker og i nogle kommuner
- Du kan henvende dig direkte til de fleste udbydere af GLA:D®, find dem på www.GLAiD.dk
- Med henvisning får du tilskud fra sygesikringen og visse sundhedsforsikringer

Kropsbevidstheden vokser, så hun næsten automatisk gør sig mere umage med at spænde musklerne og belaste knæene på den rigtige måde, når hun går op og ned ad trapper.

“I dag havde jeg smerter, da jeg kom, og nu efter træningen er de væk. Det er interessant, for mit instinkt er at holde mig i ro, når det gør ondt, men der er brug for det stik modsatte.”

Aino anbefaler GLA:D® vidt og bredt.

“Jeg er begejstret over, hvor godt det virker og kan blive helt rørt. Det er så vigtigt, at alle dem, der har artrose og går rundt og spiser mange smertestillende piller eller bare venter på operation, får tilbudt GLA:D®.”

De magiske 12 gange

Pia Skyttegaard er certificeret GLA:D®-underviser ved fysioterapiklinikken FysioDanmark Gentofte og har haft mere end 100 patienter igennem forløbet, siden hun udbød det første gang i 2014.

“GLA:D® er skønt at arbejde med. Det er velkendte øvelser, der er lagt i ramme i forhold til antal og fremskridt. Forløbet forbedrer samarbejdet mellem musklerne omkring knæ og hofte, så belastningen på leddet bliver mere hensigtsmæssig. Det hedder neuromuskulær træning, og det virker,” siger hun.

Aino og hendes holdkammerater har allerede mindre ondt, og det er efter Pia Skyttegaards mening noget af det gode ved GLA:D®: Effekten er så tydelig, at deltageres motivation bliver skyhøj.

“De to gange teori og de 12 gange træning understøtter hinanden. Det er præcis, hvad der er brug for, og det virker nærmest magisk. Alfa og omega er kvaliteten i udførelsen af øvelserne,” forklarer hun.

Må godt gøre lidt ondt

For eksempel lærer deltagerne at føre knæet lige ud over foden i de mange stående øvelser. Det er også vigtigt at lære at tolke sine egne smertesignaler og hverken ignorere dem eller lade sig styre af dem.

“Deltagerne lærer at forholde sig til niveau og varighed af deres smerte og i samarbejde med mig justere træningen. Det må godt koste lidt smerte, men ikke for meget eller for længe,” siger Pia Skyttegaard.

Alle sætter sig et mål i begyndelsen af forløbet. Mange vil gerne kunne gå længere eller have mindre ondt i hverdagen. Andre ønsker at udsætte tidspunktet for operation eller helt slippe for kniven.

“GLA:D® er meget tilfredsstillende at arbejde med. Tidligere behandlede fysioterapeuter artrosepatienter meget forskelligt. Nu har vi noget, som vi ved virker. Jeg kan godt lide at lade deltagerne starte samtidig på holdene. De kæmper sammen, de slutter sammen, og de får diplomer sammen.”

Jeg kan som deltager stå 130 % inde for GLA:D®. Det virker, det virker, det virker, siger en tilfreds Aino Winther-Pedersen, der er i gang med et GLA:D®-forløb for anden gang.





Endelig noget, der virker mod artrose

Danskere med artrose i knæ eller hofte måtte tidligere leve med deres gener eller vente på operation. Sådan er det ikke mere. Nu findes den danske trænings- og undervisningsmodel GLA:D®, som også kommer artrosepatienter i Kina, Australien og Canada til gode.

Tekst: Mette Bender / **Foto:** Jacob Ljørring

Forkortelsen GLA:D® står for Godt Liv med Artrose i Danmark. Det er et populært behandlingskoncept, der kombinerer træning og undervisning til de mange, der lever med smerter på grund af artrose i knæ eller hofte. Og det virker.

I gennemsnit oplever patienterne, at deres livskvalitet stiger med omkring

10% lige efter forløbet. Et år efter er den steget til omkring 18%. Smerterne reduceres med 25%, og forbruget af medicin falder ligesom antallet af sygdommeldinger.

Siden starten i 2013 har næsten 23.000 danskere gennemført det otte uger lange forløb, som varetages af specialuddannede fysioterapeuter.

Konceptet har vist sig at være eksportegnet og er i gang i Kina, Australien og Canada. Også lande som Irland, Tyskland, Vietnam og Hongkong viser interesse for at implementere forløbet.

”Det er gået stærkt. Vi er allerede ude på fire kontinenter i lande med helt andre sundhedssystemer end vores. I Kina er det for eksempel ortopæder,



der står for træning og undervisning. Vi ser samme gode effekt hos patienter i alle lande,” siger lektor Søren Thorgaard Skou fra Syddansk Universitet og Næstved-Slagelse-Ringsted Sygehus, den ene af de to arkitekter bag konceptet.

Deltagerne på GLA:D®-holdet i FysioDanmark Gentofte har artrose i enten knæ eller hofte. Øvelserne giver styrke, balance og stabilitet og findes i fire sværhedsgrader. Efter hver gang noterer deltagerne den sværhedsgrad, de har trænet på, og hvor ondt de har efter øvelserne.

Inddragelse i egen helbredelse

Den anden er professor Ewa Roos fra Syddansk Universitet, der netop har modtaget en ærespris fra Sjællands Universitetshospital for sit pionerarbejde inden for aktiv inddragelse af patienters ressourcer i egen helbredelse.

”Jeg er glad for, at så mange læger og borgere herhjemme nu kender GLA:D® og ved, at det virker. Mennesker med artrose kan gå op og bede deres læge om en henvisning til GLA:D® og med kvalificeret støtte få det bedre,” siger Ewa Roos.

Hun mener, at en stor del af GLA:D®'s succes skyldes den relativt enkle model, de elektroniske registre, der dokumenterer effekten, og den vedvarende indsats for at sikre kvaliteten i hvert eneste forløb. Alle behandlere forpligter sig til at give tilbuddet inden for den standardiserede ramme og tilpasse træning og undervisning til den enkelte patient.

”Får vi henvendelser fra deltagere, der ikke har modtaget det fulde tilbud, følger vi straks op. Vi er desuden i gang med at planlægge ny certificering af undervisere hvert tredje år,” fortæller Ewa Roos.

GLA:D® virker

Gennemsnitlig fremgang i procent efter GLA:D®-forløbet på otte uger. Tal fra GLA:D® årsrapport 2017.

	Knæ	Hofte
Smerte	+27	+22
Medicinforbrug	-32	-24
Ganghastighed	+10	+10
Livskvalitet	+11	+8
Sygefravær	-44	-25



GLA:D®-holdene er små, og fysioterapeut Pia Skyttegaard sætter en ære i at være en meget nærværende underviser. Alle får svar på deres spørgsmål før, under og efter træningen.

Bør være lige adgang for alle

De to forskere har fået støtte fra Gigtforeningen og Fysioterapipraksisfonden til i samarbejde med professor Jakob Kjellberg at se på sundhedskonomen. Tesen er, at GLA:D® mindsker behovet for behandling og medicin og dermed sparer samfundet for penge.

Søren Thorgaard Skou og Ewa Roos har tidligere sammen med Gigtforeningen testet GLA:D® i Hvidovre Kommune og gennem blandt andet temadage arbejdet for at udbrede GLA:D® til flere kommuner. Omkring hver tredje kommune udbyder i dag tilbuddet.

“København og Roskilde Kommune er rigtig godt i gang, og flere og flere kommer med. Modellen for GLA:D® er overført til rygsmerter og kan måske med tiden overføres til sygdomme som hjertekarsygdom, skuldersmerter, diabetes og inflammatoriske gigtsygdomme,” siger Søren Thorgaard Skou.

Også Gigtforeningens direktør, Mette Bryde Lind, er glad

for de store muligheder i konceptet. Hun mener dog, at det giver anledning til bekymring, at ikke alle kommuner, tilbyder GLA:D®.

“Jeg kan kun bakke op om GLA:D®, et forløb der øger livskvalitet, mindsker smerter og er gennemførligt for de fleste. Det bekymrer mig dog, at langt fra alle kommuner har tilbuddet. Hos privatpraktiserende fysioterapeuter er prisen for forløbet op mod 3.000 kr., og den udgift er for stor, hvis dit budget er presset. Der bør være lige adgang til GLA:D®, uanset hvor i landet du bor,” mener Gigtforeningens direktør.



Her kan du gå til GLA:D®:
www.glaidd.dk -> Find GLA:D Enhed



Se øvelserne:
www.gigtforeningen.dk/artrose-traening