Vivere bene con l'artrosi: il programma GLA:D

L'artrosi rappresenta una delle malattie più frequenti sia in Svizzera sia a livello mondiale. Circa il 30 per cento delle persone tra i 50 e i 70 anni ha disturbi legati a questa patologia e la percentuale aumenta nei gruppi di età più anziani.
Da maggio di quest'anno è disponibile anche nel nostro Paese il programma GLA:D, acronimo che significa *Good Life with OsteoArtrithis in Denmark* vale a dire Vivere Bene con l'Artrosi. Questo programma, introdotto in Danimarca nel 2013 e diffusosi in seguito in svariate nazioni, si compone di tre parti: consulenza e istruzione, esercizi e un controllo di qualità tramite una raccolta dati. L'obbiettivo è quello di favorire una buona qualità di vita alle persone con artrosi del ginocchio e dell'anca e di implementare nella pratica clinica dei fisioterapisti le raccomandazioni delle linee guida internazionali.

Grazie alla scientificità del programma e alla raccolta dati, sono stati osservati significativi miglioramenti a livello dei dolori, della deambulazione e della qualità di vita, già dopo tre e dodici mesi. A un anno dal termine del programma che si compone di diciotto sedute, applicando questo metodo, non si è constatato alcun peggioramento, ma semmai si è ottenuto un decisivo miglioramento della condizione del paziente. Sono stati mostrati anche importanti effetti in termine di astensione temporanea dall'intervento chirurgico e sull'assunzione di medicamenti per controllare il dolore.
Nel dettaglio, la persona dispone inizialmente tre sedute individuali dove si procede a una valutazione e a un'introduzione pratica al programma di esercizi che verranno eseguiti in seguito. Vi sono poi due sedute di gruppo dove viene svolta una consulenza e un'istruzione nelle quali il fisioterapista spiega il funzionamento del programma e come si possano mantenere i benefici il più a lungo possibile. Le successive dodici sedute sono a piccoli gruppi (3-6 persone) dove viene svolto il programma di esercizi neuromuscolari imparando a controllare la postura e i movimenti, si allena la forza muscolare e si apprendono esercizi funzionali integrabili nella vita quotidiana. Nella seduta conclusiva il fisioterapista verifica l'esito con la persona che ha seguito il programma e invia un dettagliato rapporto al medico curante.
Interessante è il fatto, confermato dai ricercatori danesi, che una volta terminato il programma i pazienti avranno acquisito le competenze necessarie per gestire autonomamente i problemi derivanti dalla loro artrosi del ginocchio o dell'anca.
I dati raccolti sui miglioramenti e gli esiti, vengono raccolti in forma anonima e inviati al registro GLA:D Svizzera il quale redige ogni anno un rapporto che mostra l'impatto del programma sui vari aspetti quali il dolore, la deambulazione e la qualità di vita.
L'introduzione del metodo GLA:D in Svizzera è stata voluta e portata avanti da un gruppo di interesse composto da rappresentanti dell'insegnamento e della ricerca delle Scuole Universitarie Professionali (HES-SO, SUPSI, ZHAW), da professionisti attivi nella pratica clinica (Associazione Svizzera di Fisioterapia Manipolativa ortopedica) come pure da pazienti (Lega Svizzera contro il reumatismo).
Anche Physioticino condivide l'attuazione e lo sviluppo di questo programma proprio per gli ottimi risultati mostrati e per la sua scientificità.
Il programma GLA:D è un concetto globale, viene riconosciuto dalle casse malati dietro prescrizione medica specifica per questo programma e viene erogato da fisioterapisti appositamente istruiti e certificati che potete trovare sulla pagina internet www.gladsvizzera.ch, assieme a molte altre interessanti informazioni.
Nelle varie regioni del Ticino sono già presenti fisioterapisti formati per questo innovativo metodo terapeutico.