

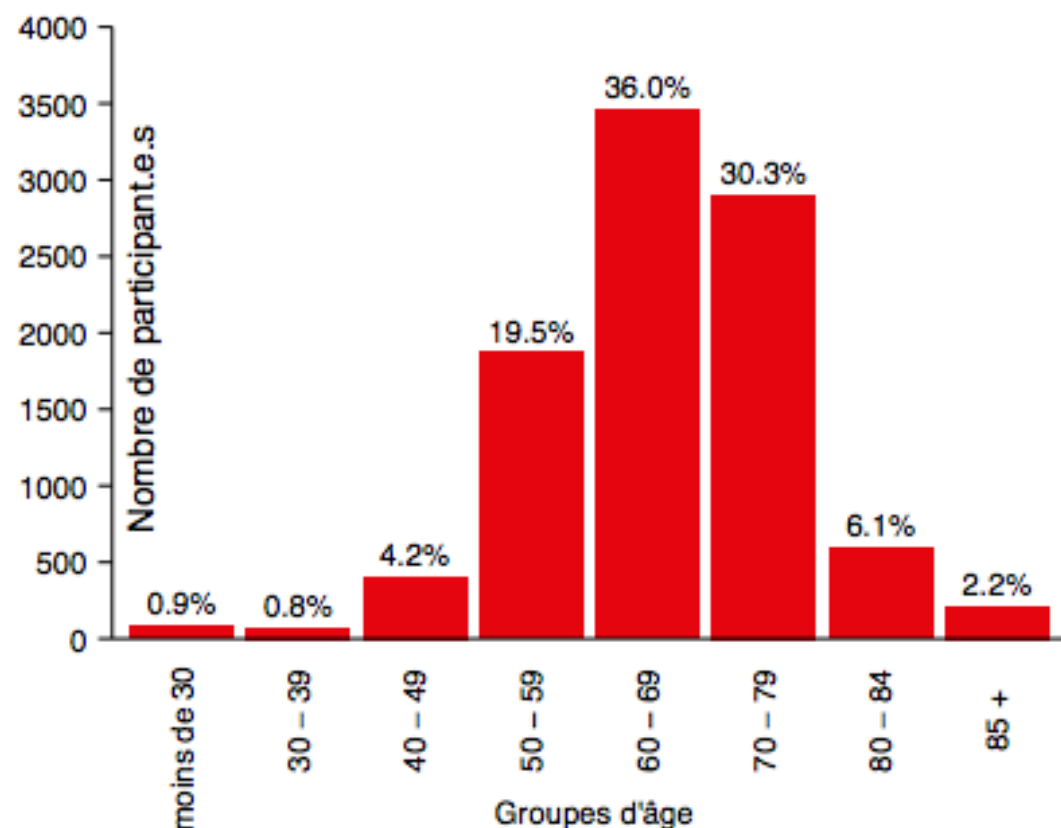
Un traitement pour l'arthrose de genou: l'exemple du programme



- fondements et public cible
- origine et diffusion
- contenu (éducation thérapeutique et exercices)
- avantages et limites

Fondements et public cible

- GLAD est basé sur des données probantes (**EBP**), le programme est **standardisé** mais individualisé
- il vise à **autonomiser** les patients dans la gestion de leur arthrose en offrant une alternative efficace aux analgésiques et aux traitements passifs
- Il est destiné à des personnes souffrant d'arthrose de genou ou de hanche



Âge et sexe

L'âge moyen de tou.te.s les participant.e.s s'élevait à 66.4 ans (écart type (ET) 44).

Les participant.e.s avec des problèmes de genou avaient en moyenne 66.8 ans, alors que les participant.e.s avec des problèmes de hanche étaient âgé.e.s en moyenne de 65.2 ans, soit 1.6 an plus jeunes.

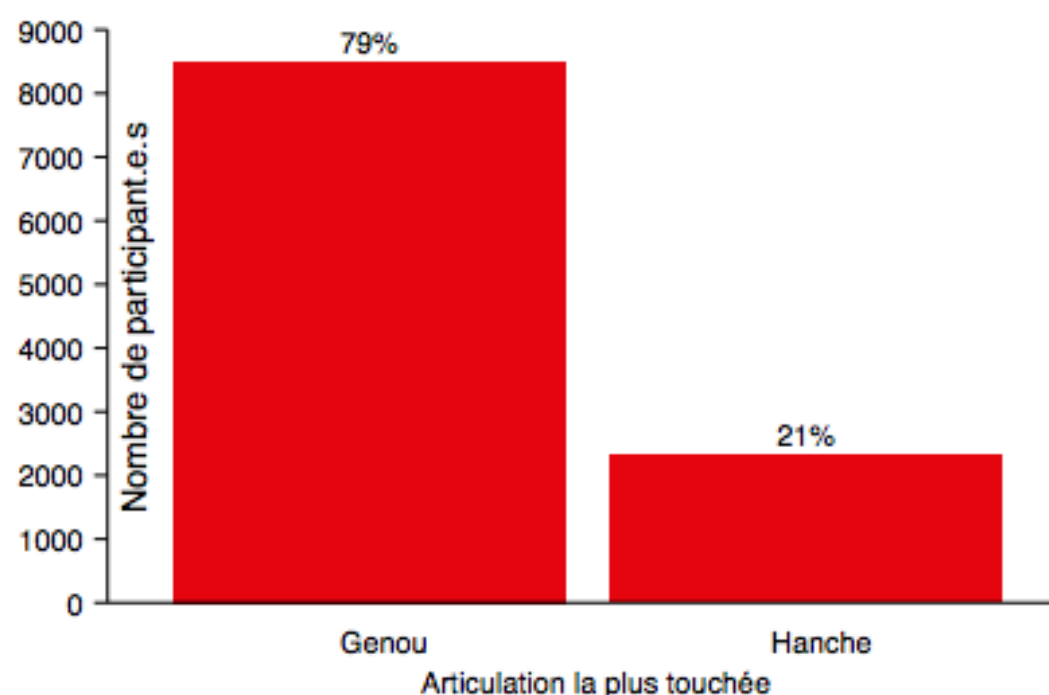
Des 10811 participant.e.s, 6843 (63%) étaient des femmes et 3033 (28%) des hommes. 4935 (9%) n'avaient pas indiqué de sexe.

Articulation la plus touchée

8499 (79%) personnes ont participé au programme GLA:D® en raison de problèmes de genou, contre 2312 (21%) pour des problèmes de hanche.

Durée des symptômes

La durée moyenne des plaintes au début du programme GLA:D® est de 46 mois auprès des participant.e.s avec des problèmes de genou et de 32 mois chez les participant.e.s souffrant de problèmes de hanche.



Origine et diffusion

- Programme développé au **Danemark** en 2013
- Actuellement le programme est aussi proposé en Chine, en Australie, en nouvelle Zealand, en Autriche et au Canada
- La Suisse adhère en **2018**.
- En aout 2025, on compte en Suisse:
 - ➔ 906 physiothérapeutes certifié-e-s
 - ➔ 7575 patient-e-s traité-e-s dans toutes les régions linguistiques
 - ➔ 25 cantons diffusant le programme

Traitement physiothérapeutique proposé (à remplir par le médecin):

ordonnance: <input checked="" type="checkbox"/> première	<input checked="" type="checkbox"/> deuxième	<input type="checkbox"/> troisième	<input type="checkbox"/> quatrième	<input type="checkbox"/> traitement de longue durée
--	--	------------------------------------	------------------------------------	---

But du traitement:

- ☒ Analgésie/anti-inflammatoire
- ☒ Amélioration de la fonction articulaire
- ☒ Amélioration de la fonction musculaire
- ☒ Proprioception/coordination
- ☐ Amélioration de la fonction cardio-pulmonaire
- ☐ Amélioration de la fonction circulatoire
- ☐ Autres: _____

☐ But particulier
☐ Bandages (Tape)
☐ Instruction

☐ Traitement à domicile

☐ 2 traitements par jour

Contrôle médical après _____ traitements

Mesures physiothérapeutiques:
 (à compléter par le médecin s'il le désire)

2 Séries à 9x

GLA:D



Ce sera l'occasion d'établir un bilan de votre état actuel et de vous présenter le programme d'activité physique.

Nous allons vous transmettre des connaissances sur l'arthrose et comment mieux la gérer

Vous apprendrez à contrôler votre position et vos mouvements, à faire des exercices de renforcement et à les intégrer dans votre vie quotidienne.

Un.e physiothérapeute vérifiera les progrès réalisés lors de votre programme.

3 séances individuelles

- explications sur le déroulement du programme
- **questionnaire** de qualité de vie (KOOS pour le genou et HOOS pour la hanche)
- **tests**: force des jambes (Chairs-stand-test), vitesse de marche (40m-walk-test)
- **bilan** et enseignement des exercices

Collecte de données dans le registre GLA:D® pour le suivi des patients et le contrôle de la qualité du programme.

2 séances d'éducation thérapeutique en groupe



Contenu

Première séance

- Qu'est-ce que l'arthrose?
- Facteurs de risque et diagnostic
- Les traitements (aperçu)

Deuxième séance

- La thérapie par l'exercice comme traitement
- Aide à l'autogestion de l'arthrose

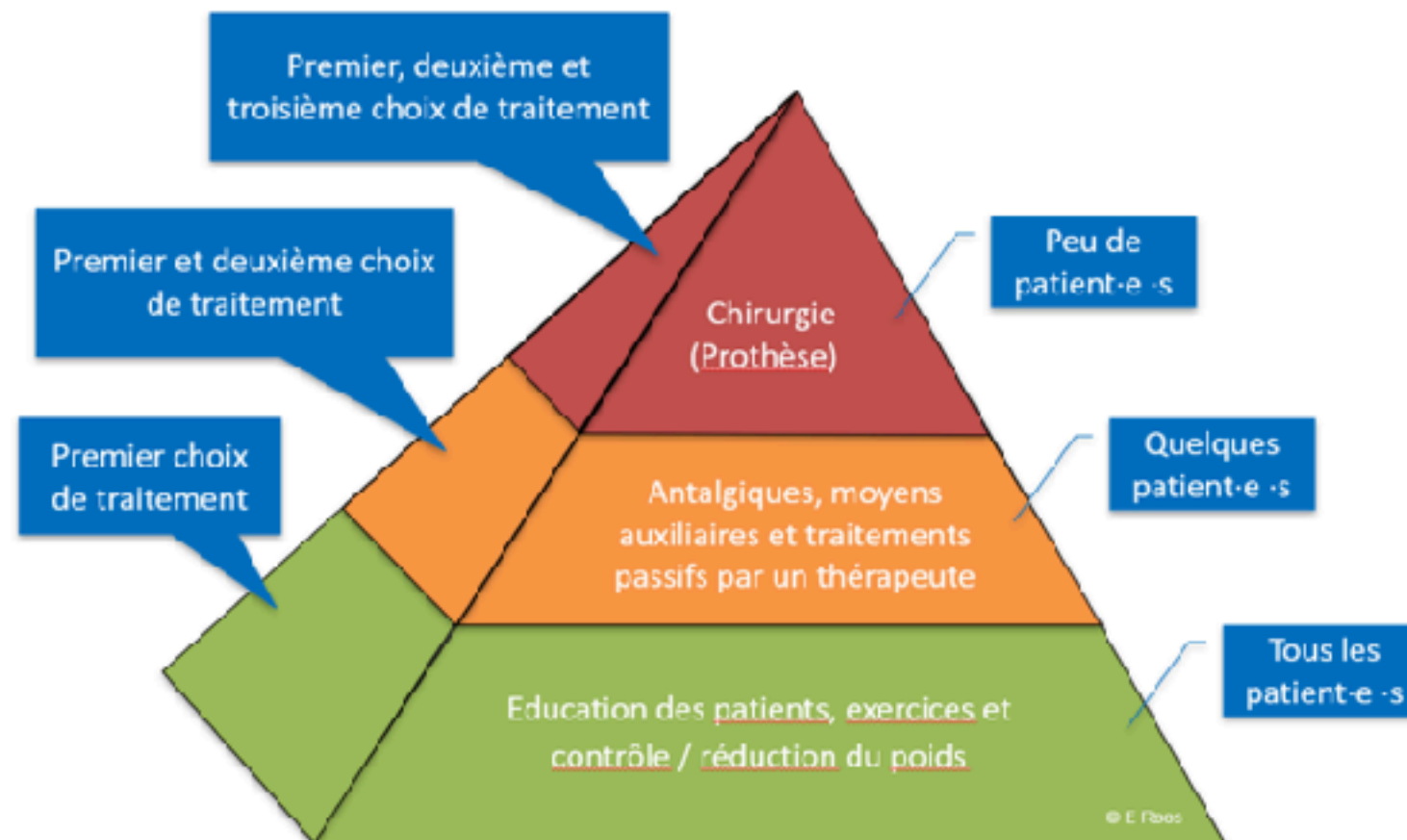


les points forts de ce moment d'éducation thérapeutique

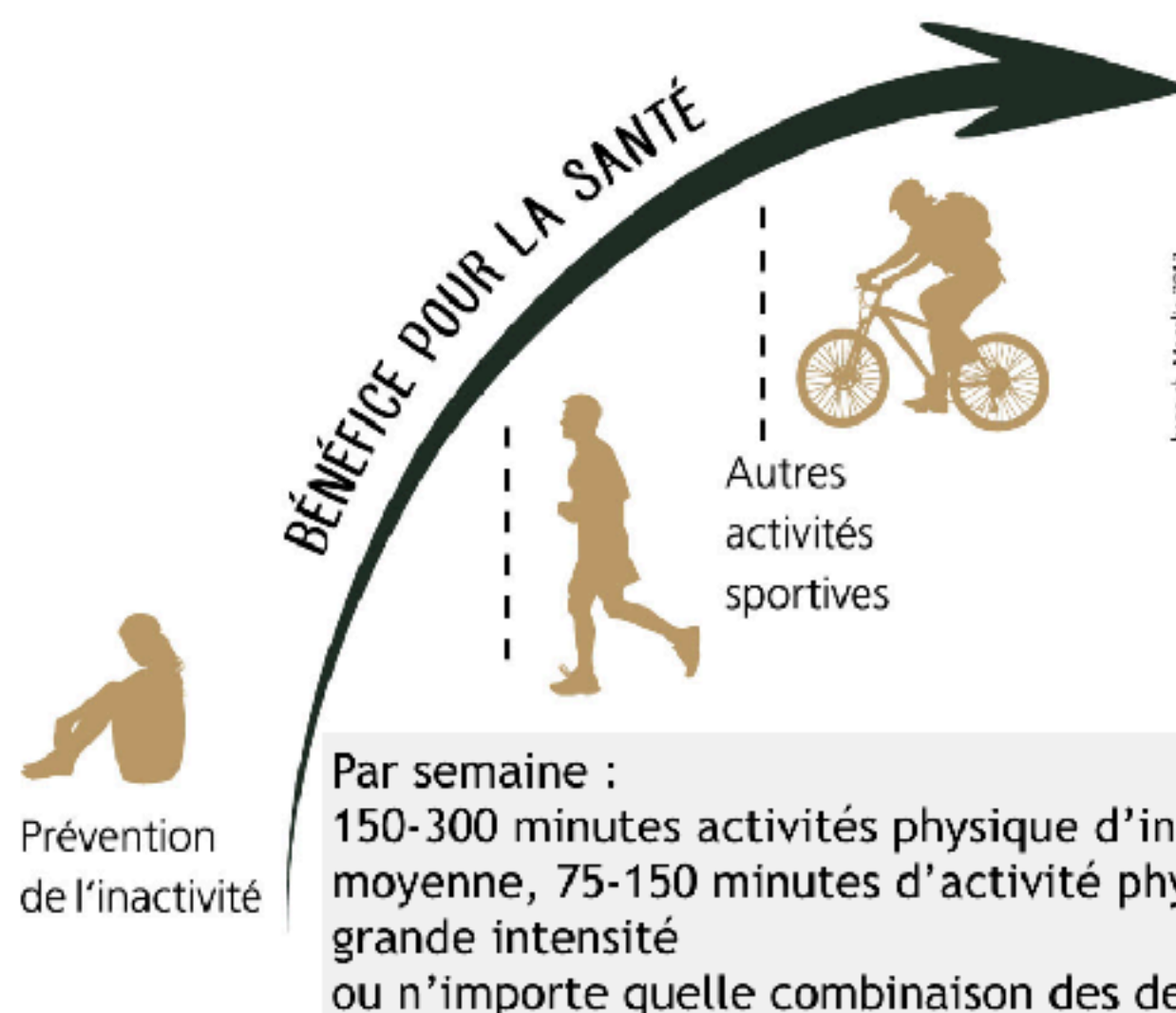
- permet aux participant-e-s de se situer
- favorise les échanges, le partage d'expérience
- apporte **motivation**, sens
- nuance la notion de **douleur**



La pyramide de traitement de l'arthrose



Recommandations internationales d'activité physique (OMS)

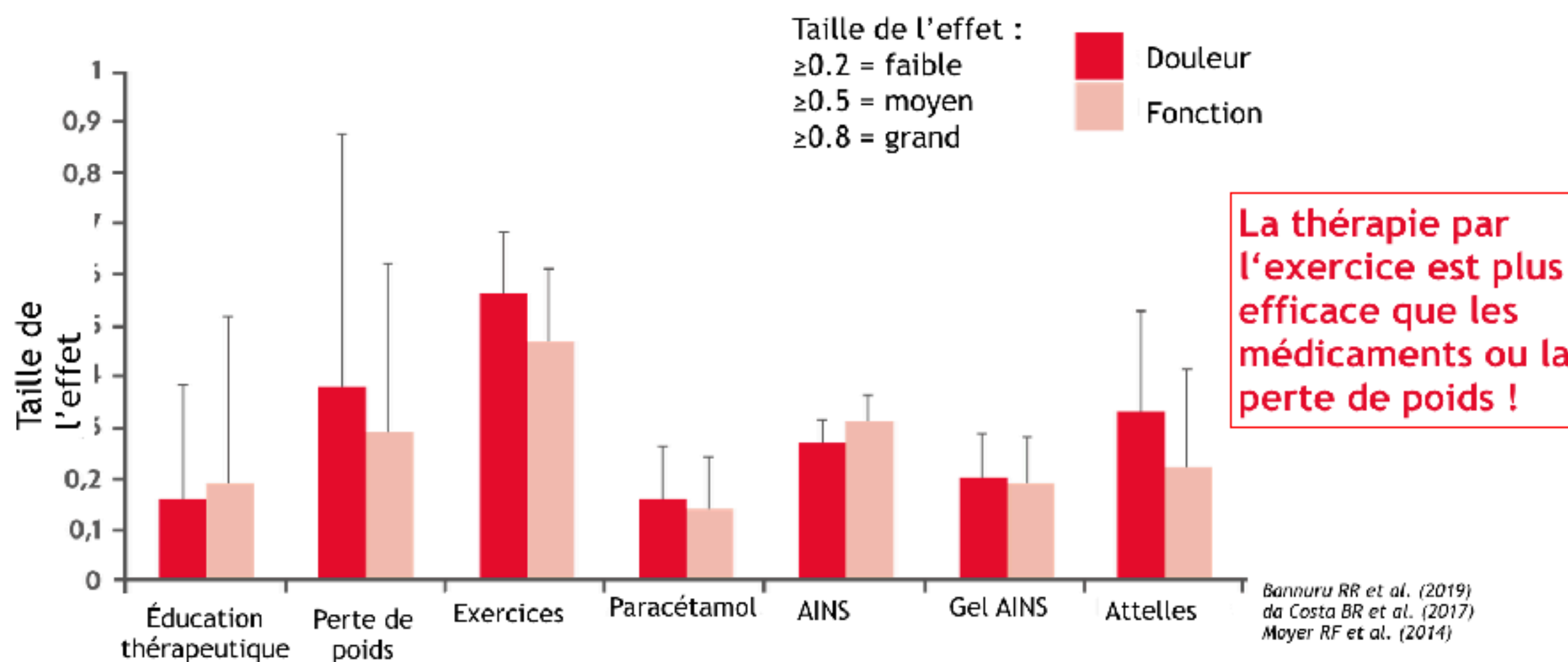


Recommandé lors d'arthrose de hanche ou de genou :

- Entraînement neuro-musculaire (2-3x/semaine)
- Endurance (2-3x/semaine)
- Force (2-3x/semaine)

CHAQUE activité compte !

Effets du traitement chez les patient.e.s

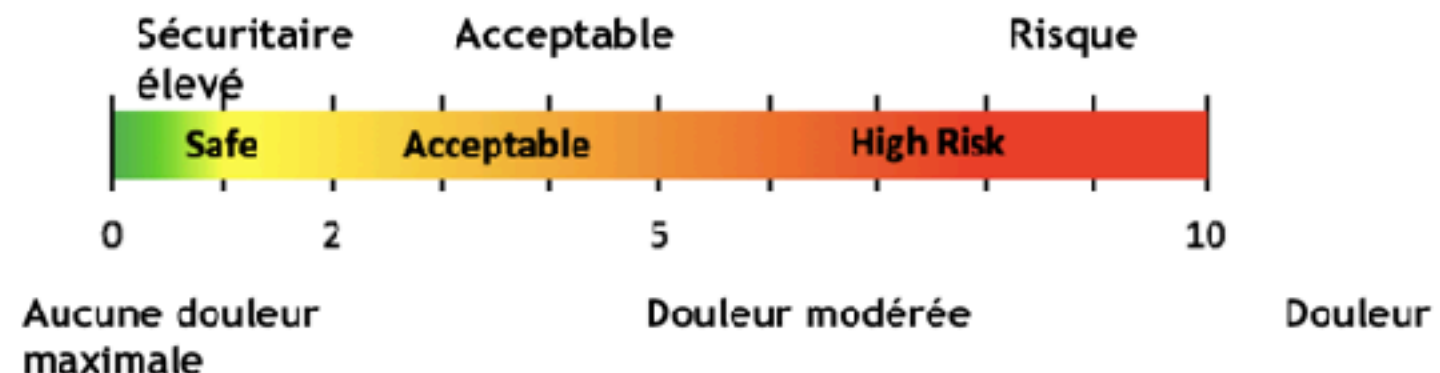


Les douleurs sont des compagnons fréquents lors d'arthrose

- Les douleurs lors d'arthrose sont normales. Elles n'indiquent pas une lésion ou une péjoration de l'état de l'articulation
- Les réactions douloureuses après une activité demandant de charger l'articulation sont normales. Elles peuvent varier d'une personne à l'autre, mais aussi d'une fois à l'autre.

La douleur est normale. Deux règles simples à retenir :

1. Il est possible d'éprouver de la douleur en faisant de l'exercice, dans la mesure où la douleur demeure acceptable.
2. Une douleur causée par l'exercice doit revenir à la « normale » ou au niveau qui précédait l'exercice au cours des 24 heures qui suivent



12 heures d'exercices (6 semaines)



S'exercer, mais comment ?

- **Stabilité du tronc**

Exercices avec un accent sur la stabilité du tronc et de la colonne vertébrale - un tronc plus stable est une condition pour pouvoir stabiliser et contrôler l'articulation de la hanche et du genou

- **Force des jambes**

Exercices avec un accent sur le renforcement de la musculature de la hanche et du genou

- **Alignement des articulations**

Exercices avec l'accent sur la position correcte de l'articulation (amener hanche, genou et cheville sur la même ligne)

- **Exercices de tous les jours**

Exercices qui préparent le corps à l'activité quotidienne

Principe des exercices

- Faites attention à la position de vos hanches, genoux et pied pour améliorer le contrôle de vos articulations
- Le contrôle et la qualité du mouvement sont déterminants



La brochure d'exercice

Le programme contient **10 exercices**:

4 = renforcement MI avec theraband

2 = exercices fonctionnels

2 = renforcement tronc

2 = alignement

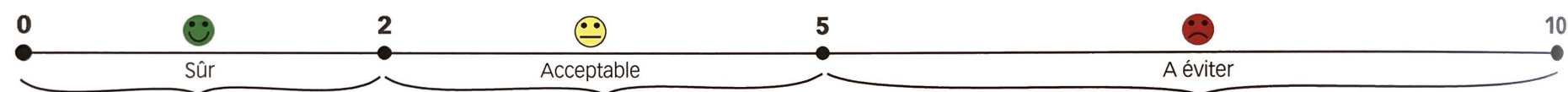
Relevé des douleurs JOURNAL



















































RELEVÉ DES DOULEUR PENDANT L'EXECUTION DES EXERCICES

Il est fréquent que des douleurs apparaissent pendant l'exécution des exercices. Notez les douleurs que vous ressentez pendant ou après la séance dans le tableau ci-dessous. 0 signifie que vous ne ressentez aucune douleur, 10 signifie que vous ressentez la plus grande douleur possible.

Si l'intensité de la douleur est supérieure à 5, il convient de discuter avec votre physiothérapeute et d'adapter vos exercices. Si, après avoir effectué vos exercices, la douleur augmente et persiste plus de 24 heures, il convient également d'adapter vos exercices. Votre physiothérapeute vous y aidera.



SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3		SEMAINE 4		SEMAINE 5		SEMAINE 6		SEMAINE 7		SEMAINE 8	
1 ^{ER} ENTRAÎNEMENT		1 ^{ER} ENTRAÎNEMENT		1 ^{ER} ENTRAÎNEMENT		1 ^{ER} ENTRAÎNEMENT		1 ^{ER} ENTRAÎNEMENT		1 ^{ER} ENTRAÎNEMENT		1 ^{ER} ENTRAÎNEMENT		1 ^{ER} ENTRAÎNEMENT	
Douleur		Douleur		Douleur		Douleur		Douleur		Douleur		Douleur		Douleur	
  		  		  		  		  		  		  		  	
Date		Date		Date		Date		Date		Date		Date		Date	
.....		
2 ^{ÈME} ENTRAÎNEMENT		2 ^{ÈME} ENTRAÎNEMENT		2 ^{ÈME} ENTRAÎNEMENT		2 ^{ÈME} ENTRAÎNEMENT		2 ^{ÈME} ENTRAÎNEMENT		2 ^{ÈME} ENTRAÎNEMENT		2 ^{ÈME} ENTRAÎNEMENT		2 ^{ÈME} ENTRAÎNEMENT	
Douleur		Douleur		Douleur		Douleur		Douleur		Douleur		Douleur		Douleur	
  		  		  		  		  		  		  		  	
Date		Date		Date		Date		Date		Date		Date		Date	
.....		

EN CAS DE PROLONGATION DU PROGRAMME

DITIONNEL, PROGRAMME PROLONGÉ - SEMAINES 7 & 8

Un des 10 exercices en détail: extrait de la brochure d'exercice du participant

Exercice 4A Se lever d'une chaise



Niveau 1

Asseyez-vous sur le bord avant d'une chaise, pieds parallèles posés au sol, écartés à largeur des épaules, et mettez un peu de poids dessus. Pour améliorer votre équilibre, vous pouvez prendre légèrement appui sur les accoudoirs. Redressez-vous en veillant à bien garder l'alignement des hanches, des genoux et des chevilles. Rasseyez-vous ensuite lentement en contrôlant bien le mouvement. Evitez de vous laisser tomber sur la chaise.



Niveau 2

Même exercice qu'au niveau 1, mais avec les bras croisés sur la poitrine.



Niveau 3

Faites l'exercice avec un pied posé en avant de l'autre. Posez votre poids et concentrez-vous sur la jambe arrière et faites en sorte que la jambe avant reste autant déchargée que possible. Ensuite changez de jambe.



Niveau 4

Faites l'exercice avec les haltères dans les mains. Veillez à ce que vos coudes restent bien pliés à angle droit (90°).

SEMAINE 1

1^{ER} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

2^{ÈME} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

SEMAINE 2

1^{ER} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

2^{ÈME} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

SEMAINE 3

1^{ER} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

2^{ÈME} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

SEMAINE 4

1^{ER} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

2^{ÈME} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

SEMAINE 5

1^{ER} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

2^{ÈME} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

SEMAINE 6

1^{ER} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

2^{ÈME} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

SEMAINE 7

1^{ER} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

2^{ÈME} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

SEMAINE 8

1^{ER} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

2^{ÈME} ENTRAÎNEMENT

Niveau

1 2 3 4

Répétitions

OPTIONNEL, PROGRAMME PROLONGÉ - SEMAINES 7 & 8

EN CAS DE PROLONGATION DU PROGRAMME

Comparaison avant - après

Moins de douleurs

Les participant.e.s avec des problèmes de genou ont observé une réduction des douleurs de 24% (de 4.8 à 3.7 sur l'échelle numérique de notation (NRS) de 0 à 10). Chez les personnes avec des problèmes de hanche, la réduction des douleurs s'est élevée à 22% (de 4.6 à 3.6).

Moins de prise d'antalgiques





La part des participant.e.s consommant des antalgiques était réduite de 23% (de 64.8% à 49.8%) chez les personnes avec des plaintes au genou, respectivement de 19% (de 62.9% à 51.2%) chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche.



Meilleure fonction au quotidien

La capacité fonctionnelle dans les activités quotidiennes s'est améliorée de 14% (de 63.8 à 72.6 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire KOOS). Chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche, cette amélioration était de 12% (de 64.6 à 72.3 sur l'échelle de 0 à 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire HOOS).





Meilleure qualité de vie

La qualité de vie s'est améliorée chez les participant.e.s avec des problèmes de genou de 22% (de 43 à 52.6 sur une échelle entre 0 et 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire KOOS). Cette amélioration s'élevait à 16% (de 50 à 57.9 sur une échelle de 0 à 100 (100 = meilleure valeur) du questionnaire HOOS) chez les participant.e.s avec des problèmes de hanche.

Genou 6495 participant.e.s		Hanche 1813 participant.e.s
Douleurs (NRS)	 -24%	-22%
Antalgiques	 -23%	-19%
Capacité fonctionnelle	 +14%	+12%
Qualité de vie	 +22%	+16%

Genou 4538 participant.e.s		Hanche 1216 participant.e.s
Vitesse de marche	 +9%	+8%
Force des jambes	 +19%	+18%

Un an après le programme, les effets bénéfiques sont encore là.

		Genou 1881 participant.e.s	Hanche 491 participant.e.s
Douleurs (NRS)		-28%	-27%
Antalgiques		-35%	-29%
Capacité fonctionnelle		+14%	+12%
Qualité de vie		+32%	+23%

Avantages et limites

- très stimulant pour les patients, notamment pour les patients peu à l'aise avec le mouvement
- bénéfique dans tout les cas (éviter la pose d'une prothèse ou préparer la pose d'une prothèse)
- compliquer à organiser car nécessite:
 - des personnes **motivées** à venir en groupe
 - des personnes **disponibles** aux horaires proposés
 - des personnes disponibles à la période proposée

A l'attention des médecins et des patients:

Lien pour trouver les thérapeutes dispensant le programme à Genève:

<https://gladsuisse.ch/a-lattention-des-patients/physiotherapeutes-certifies/>

On y trouve une quinzaine de physiothérapeutes

Nous vous remercions pour votre attention!