Un programme pour apprendre à vivre avec son arthrose

glad

L’arthrose est l’une des maladies les plus répandues en Suisse et dans le monde. L’hôpital fribourgeois (HFR) propose désormais une prise en charge globale aux personnes souffrant d’arthrose du genou ou de la hanche, grâce au programme GLA:D. Mis au point au Danemark en 2013, celui-ci consiste en un suivi des malades durant près de trois mois, avec notamment une série d’exercices réalisés sous la houlette de physiothérapeutes agréés. Résultats: une meilleure qualité de vie, une plus grande mobilité et une diminution des douleurs.

GLA:D est l’acronyme de «Good life with osteoarthritis in Denmark», soit bien vivre avec de l’arthrose au Danemark. « Les spécialistes danois, comme d’autres ailleurs, ont fait le constat qu’il existait de grosses différences entre les pratiques des physiothérapeutes », explique Olivier Rime, responsable du secteur ergothérapie/physiothérapie de l’HFR. « Avec pour conséquence des résultats très hétérogènes pour les patients. »

Pour y remédier, les physiothérapeutes danois ont imaginé un programme construit et structuré, avec un protocole basé sur des preuves scientifiques. « Le cœur du programme est en quelque sorte une “éducation par l’exercice” de la personne atteinte », note Olivier Rime. Collaborateur de l’HFR depuis 2020, il s’investit dans le programme GLA:D depuis 2018, notamment au niveau de la formation des physiothérapeutes. C’est sur son impulsion que l’institution fribourgeoise a décidé de proposer cette prise en charge globale.

Dans le détail, GLA:D est constitué de 18 séances, dont 4 individuelles : un bilan en début et fin de programme, suivi de deux séances pour une construction personnalisée du programme d’exercices. Les exercices sont ensuite pratiqués en groupe durant 14 séances, données les lundis et les mercredis soir de 17 h à 18 h, à la salle de gymnastique du service de physiothérapie de l’HFR.

« Cette thérapie par l’exercice est une alternative intéressante à l’opération, souligne le physiothérapeute. Une quarantaine d’études atteste que 70% des patientes et des patients qui l’ont suivie ont ressenti des effets bénéfiques. »

C’est un peu moins que les 85% de patients soulagés par la pose d’une prothèse, mais les risques de complication sont sans commune mesure avec ceux d’une opération.

Après les 18 séances du programme GLA:D, le patient est considéré comme autonome. Il n’est cependant pas abandonné à lui-même: un nouveau bilan sera tiré après douze mois pour s’assurer que les bienfaits se poursuivent.

Un même programme appelé GLA:D back a aussi été mis sur pied pour les personnes souffrant de maux de dos récurrents. Devant le nombre de cas grandissant, la Suisse a décidé de le rejoindre au début 2021. Il est en cours d’implémentation à l’HFR.

Liens utiles

gladsuisse.ch/arthrose

GLA:



Image





Sophie Roulin
Spécialités
Étiquettes

Physiothérapie