INFOBLATT FÜR ZUWEISENDE ÄRZT:INNEN

Mit Arthrose gut leben: das leitlinienbasierte Programm bei Knie- & Hüftarthrose

WAS IST GLA:D®?

Good Life with osteoArthritis: Denmark — standardisiertes, individuell anpassbares Schulungs- und Trainingsprogramm bei Knie- und Hüftarthrose. Setzt internationale Leitlinien um (Patientenedukation + neuromuskuläres Training als Primärtherapie der konservativen Stufe).

- Start 2013 in Dänemark
- Seit 2020 in Österreich
- 11 Länder
- 100.000+ Patient:innen

INDIKATION

Ärztlich diagnostizierte **Knie- oder Hüftarthrose**, degenerative Beschwerden, Sekundärarthrosen (post-traumatisch, post-entzündlich). Geeignet konservativ wie auch **präoperativ** (Prehab vor TEP).

IHR NUTZEN ALS ZUWEISER:IN

- Ausschließlich leitlinienbasierte, evidenzgestützte Physiotherapie
- **Strukturierter Ergebnisbericht** nach Programmabschluss mit standardisierten PROMs
- Reduktion von Schmerzmittelkonsum und Krankenständen (Registerdaten)
- **Orthopädie**: OP-Vermeidung/-Verzögerung oder bessere präoperative Ausgangslage

EVIDENZ

Roos et al. (2021), *Osteoarthritis & Cartilage,* n = 28.370 (DK/CA/AUS): konsistente Verbesserung von Schmerz, Gehgeschwindigkeit und Lebensqualität.

Skou & Roos (2017), *BMC Musculoskeletal Disorders,* n = 9.825: Verbesserung bis 12 Monate; reduzierter Analgetikabedarf nach 3 Mon., weniger Krankenstände nach 12 Mon.

PROGRAMMSTRUKTUR

1. **Eingangsuntersuchung**
   Standardisierte Tests + KOOS/HOOS
2. **2 Patientenschulungen**
   Schmerzverarbeitung, Selbstmanagement, Ernährung/Gewicht
3. **Training — 8 Wochen, 2×/Woche**
   Neuromuskuläres Kraft- und Beinachsentraining
4. **Abschlusssitzung**
   Re-Tests, Ergebnisbericht, Planung selbstständiges Training

STANDARDISIERTE TESTS & PROMS

30-Sec Chair Stand · 40-m Fast Paced Walking · NRS (0–10) · KOOS (Knie) / HOOS (Hüfte) — bei Eingang, Abschluss und 12-Monats-Follow-Up

SETTING

- **Einzeltherapie** — in der Praxis orange
- **Kleingruppe** (2-3 Pers.) — in der Praxis orange
- **Gruppen** (ab 4 Teilnehmer:innen) — in der Unionhalle

VERORDNUNG & KOSTEN · STAND 06/2026

Empfohlener Verordnungstext
„10x PT 45 Min. und Gruppentherapie, GLA:D Arthroseprogramm (optional: mit Bericht)“

Kostenrückerstattung
Die Krankenkasse übernimmt als Wahltherapeut-Leistung bis zu **50 % der Kosten.**

Nach der Initialphase zunehmend eigenständiges Training möglich → Einheitenzahl und Gesamtkosten sinken. Bei entsprechender Nachfrage auch Gruppensetting (PT13/PT14) möglich → reduzierter Selbstbehalt.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Für Ärzt:innen: **gladaustria.at/fuer-aerztinnen**
Studien & Register: **gladaustria.at/ueber-glad**

Dominik Isak, MSc
Praxis orange · Nibelungengasse 54 · 8010 Graz
+43 670 355 7627
hallo@physioisaktiv.at
physioisaktiv.at
praxis-orange.com