



Årsrapport 2023-2024



GLA:D® Danmark Årsrapport 2023-2024

Af Per Kjær, Dorte Grønne, Ewa Roos, Søren Thorgaard
Skou, Alice Kongsted og Jan Hartvigsen

Copyright© 2025

Udgivet juni 2025 af:

GLA:D® Danmark

Center for Sundhed i Muskler og Led

Institut for Idræt og Biomekanik

Syddansk Universitet

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig
angivelse af kilde.

Rapporten kan downloades fra www.gladdanmark.dk

Fotos: GLA:D®©

GLA:D® Årsrapport 2023-2024

GLA:D® Danmark Team

GLA:D® er evidensbaserede og strukturerede behandlingsforløb for personer med artrose i knæ eller hofte, samt for personer med længerevarende eller tilbagevendende rygsmerter. Forløbene kombinerer patientuddannelse og træning med fokus på at understøtte evnen til egenhåndtering. Indholdet i GLA:D® bygger på den nyeste forskning og opdateres løbende i overensstemmelse med nationale og internationale kliniske retningslinjer.

GLA:D® er udviklet på Syddansk Universitet i et samarbejde mellem patienter, klinikere og anerkendte forskere. I 2023 fejrede GLA:D® 10-års jubilæum, og siden de første deltagere medvirkede i 2013 har over 146.000 personer gennemført et GLA:D®-forløb på verdensplan. GLA:D® tilbydes nu i mere end 10 lande og har over 10.100 tilknyttede klinikere.

I denne rapport har vi samlet resultater fra de danske GLA:D® registre til og med 2023 og 2024. Da mange af resultaterne er stort set sammenfaldende over årene, præsenteres de overordnede tendenser samlet, mens de specifikke resultater for de to år kan ses i tabellerne sidst i rapporten. Du kan også læse om nye forskningsinitiativer, aktuelle internationale samarbejder og få indsigt i, hvordan GLA:D® fortsat udvikles og udbredes – både nationalt og internationalt.

Tak for interessen – og rigtig god læselyst!



Alice Kongsted

Kiropraktor, ph.d., professor

GLA:D® Ryg



Dorte Thalund Grønne

Fysioterapeut, MSc, ph.d.-studerende

GLA:D® Knæ/hofte



Ewa Roos

Fysioterapeut, ph.d., professor

GLA:D® Knæ/hofte & GLA:D® International Network



James Young

Kiropraktor, ph.d., post-doc

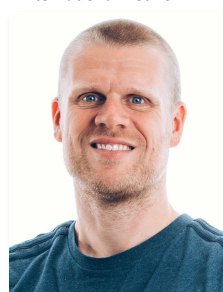
GLA:D® International Network



Jan Hartvigsen

Kiropraktor, ph.d., professor og forskningsleder

GLA:D® Ryg



Jesper Hoeg

Fysioterapeut

GLA:D® Ryg



Morten Pape

Fysioterapeut, MSc

GLA:D® Knæ/hofte



Per Kjær

Fysioterapeut, ph.d., professor

GLA:D® Ryg



Peter Møller Andersen

Cand.scient.-stud i fysioterapi, studentermedhjælper

GLA:D® Ryg



Sarah Kromann

Fysioterapeut, MSc, videnskabelig assistent

GLA:D® Knæ/hofte + Ryg



Søren Thorgaard Skou

Fysioterapeut, ph.d., professor og forskningsleder

GLA:D® Knæ/hofte

Hvad er GLA:D®?

Foto: © GLA:D®



Indhold i GLA:D®



Patientuddannelse

2 x 1 - 1½ time



Superviseret træning i 6-8

uger | 2 x om ugen

Adgang til GLA:D®



Patienten kan henvende sig direkte til en GLA:D®-enhed



Patienten kan henvises fra egen læge eller speciallæge

Hvem er GLA:D® for?

GLA:D® knæ/hofte og GLA:D® Ryg er målrettet personer med artrose i hhv. knæ eller hofte og langvarige eller tilbagevendende rygsmærter.

GLA:D® består af:

- En indledende konsultation med undersøgelse, fysiske tests og vurdering af træningsniveau samt registrering i databasen
- To lektioner med teori om artrose i knæ/hofte eller rygbesvær, risikofaktorer, smerteårsager, formål med øvelser, anbefalinger og håndtering af smerter
- Individuelt tilpasset træning to gange om ugen
- Afsluttende konsultation med evaluering, re-test og plan for det videre forløb, f.eks. fastholdelse af træning

Adgang til GLA:D®

Personer med artrose i knæ/hofte eller rygsmærter kan få adgang til GLA:D® ved:

- Henvendelse til en GLA:D® klinik
- Henvi sning fra praktiserende læge

- Henvi sning fra speciallæge
- Henvi sning via forsikringsselskab
- Kommunal genoptræningsplan

Formål med GLA:D®

GLA:D® understøtter implementering af anbefalinger fra kliniske retningslinjer.

Det overordnede formål for GLA:D® knæ/hofte er:

- At alle personer med artrose, uanset bopæl og økonomi, bliver tilbudt patientuddannelse og træning i henhold til kliniske retningslinjer og aktuel evidens
- At kirurgi kun overvejes, når non-operativ behandling ikke giver tilfredsstillende resultater

Det overordnede formål for GLA:D® Ryg er:

- At alle personer med rygsmærter, uanset bopæl og økonomi blive tilbudt patientuddannelse og træning baseret på kliniske retningslinjer og aktuel evidens
- At deltagere kan håndtere deres smerter via træning og øget viden om rygsmærter

Udbredelsen af GLA:D®

Klinikere bliver GLA:D®-certificerede på et 2-dages kursus på SDU, og kun certificerede klinikere kan udbyde GLA:D®. Dette sikrer, at indholdet af patientuddannelsen og træningen er så ensartet som muligt på tværs af alle GLA:D®-udbydere.

Fra 2013 til 2024 har SDU afholdt 29 kurser målrettet behandling af personer med artrose i knæ/hofte for i alt 1838 klinikere, mens der i perioden fra 2017 til 2024 blev afholdt 19 kurser målrettet behandling af personer med rygsmerter for i alt 839 klinikere.

Det er hovedsageligt fysioterapeuter, der udbyder GLA:D®. I GLA:D® Ryg udgør kiropraktorer dog 11% af kursisterne.

I 2023 havde 247 enheder aktive GLA:D®-forløb for personer med artrose i knæ eller hofte. I 2024 var dette antal faldet til 235. Samtidig var der 65 enheder med aktive GLA:D® Ryg-forløb for personer med rygsmerter i 2023. Dette faldt til 60 enheder i 2024.

I 2024 tilbød 20 kommuner GLA:D® for knæ/hofte. Heraf tilbød 18 forløb til borgere og 2 forløb til personale. Derudover tilbød 7 kommuner GLA:D® Ryg.

Kommuner med GLA:D® i 2024

Artrose i knæ/hofte: Albertslund, Assens, Brønderslev, Fredensborg, Frederiksberg, Guldborgsund, Hedensted, Helsingør, Hillerød, Horsens, Høje-Taastrup, Jammerbugt, Kolding, Københavns, Næstved, Roskilde, Stevn, Tårnby, Vallensbæk og Vordingborg. I Assens og Kolding dog kun for medarbejdere.

Rygsmerter: Aalborg, Assens, Egedal, Frederikssund, Jammerbugt, Kolding og Tårnby.

Deltagelse i GLA:D®

Blandt personer med artrose i knæ/hofte har 78% deltaget i de to teorisessioner, og 81% har deltaget i minimum 10 ud af 12 træningssessioner.

Blandt personer med rygsmerter deltog omkring 70 % i de to teorisessioner og omkring 75 % i mindst 10 ud af de 16 træningssessioner.

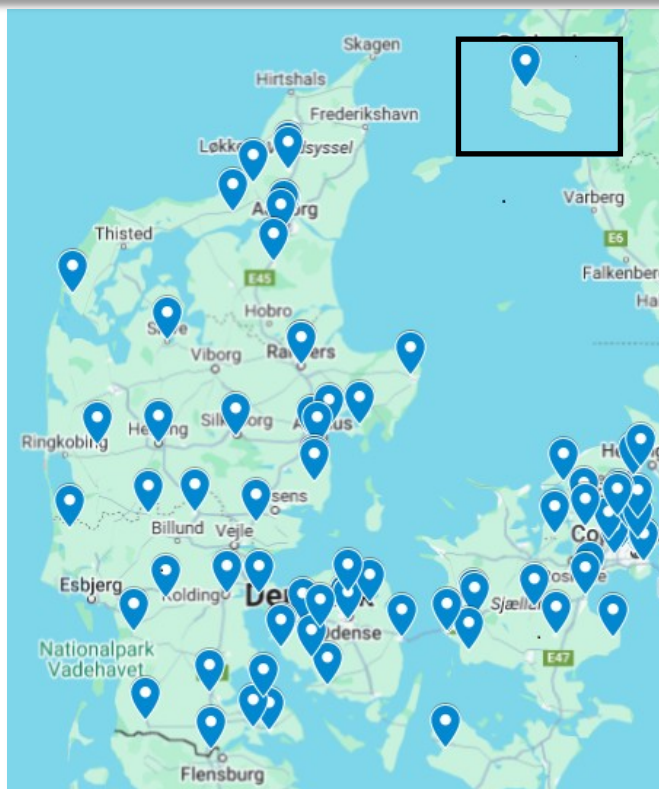
Stor tilfredshed med GLA:D®

Omkring 8 ud af 10 deltagere i GLA:D® angiver, at de i høj grad eller i meget høj grad er tilfredse med forløbet.



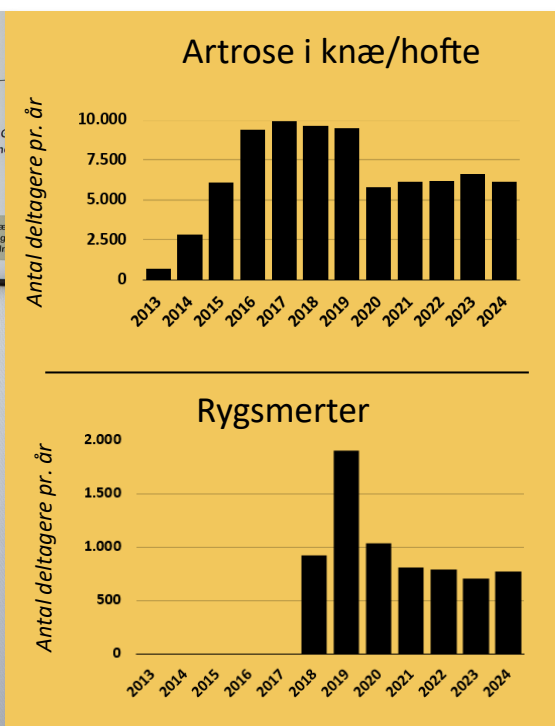
Enheder der tilbyder GLA:D® for knæ-/hofte

*Gule og blå symboler indikerer flere enheder



Enheder der tilbyder GLA:D® Ryg

Hvem deltager i GLA:D®?



GLA:D® knæ/hofte

Over 79.000 personer med knæ- eller hofteartrose har deltaget i et GLA:D®-forløb. Fra 2016 til 2019 deltog omkring 10.000 personer årligt, mens det årlige deltagerantal fra 2020 til 2024 – efter COVID-19 – er faldet til cirka 6.000.

I både 2023 og 2024 var gennemsnitsalderen 66 år, og 70% af deltagerne var kvinder. Flertallet havde knæproblemer (73% i 2023 og 72% i 2024), mens andelen med hofteproblemer steg fra 27% til 28%.

75% af deltagerne med knæartrose var overvægtige, mens andelen blandt dem med hofteartrose var 64%. Andelen med andre sygdomme som diabetes, knogleskørhed eller stofskifte-, hjerte- eller lungesygdomme faldt fra 68% i 2023 til 66% i 2024. I begge år havde 30% rygsmarter.

I begge år havde 52% haft symptomer i over et år ved opstart i GLA:D®. Heraf havde 27% tidligere gennemgået en knæoperation og 3% en hofteoperation. Det gennemsnitlige smerteniveau før forløbet var uændret på 4,7 (0–10 smerteskala), og cirka to ud af tre anvendte smertestillende medicin.

GLA:D® Ryg

Ved udgangen af 2023 var der registreret 6.146 deltagere i GLA:D® Ryg, mens antallet steg til 6.920 ved udgangen af 2024. Omkring to ud af tre deltagere var kvinder, og gennemsnitsalderen var 58 år.

Ved opstart af forløbet havde 59% haft rygsmarter i mere end et år, og det gennemsnitlige smerteniveau var 5,5 (0–10 smerteskala). Cirka seks ud af ti anvendte smertestillende medicin før forløbet.

I 2023 havde 70% modtaget behandling for deres rygproblem før opstart i GLA:D® Ryg, mens denne andel faldt til 65% i 2024.

GLA:D® kliniske registre

Deltagernes udbytte af GLA:D®-programmet bliver monitoreret i kliniske registre. Klinikere indtaster data ved starten og slutningen af forløbet. Derudover udfylder deltagerne spørgeskemaer ved start, efter 3 og 12 mdr., samt ved 6 mdr. for personer med rygsmarter. Registrene giver mulighed for kontinuerlig monitorering af indsatsen og giver unikke muligheder for forskning i behandling leveret i primærsektoren.

Resultater—GLA:D® knæ/hofte



Foto: © GLA:D®

Resultater efter forløb

	Knæ	Hofte
Smerte	- 28 %	- 21 %
Medicin	- 29 %	- 24 %
Ganghastighed	+ 7 %	+ 7 %
Livskvalitet	+ 15 %	+ 10 %

Færre smerter

I 2023 og 2024 faldt den gennemsnitlige smerteintensitet (0-10 smerteskala) umiddelbart efter et GLA:D®-forløb fra 4,7 til 3,4 hos deltagere med knæartrose (-27%) og fra 4,7 til 3,7 ved hofteartrose (-21%). Reduktionen blev fastholdt et år efter opstart. Andelen af deltagere med natlige smerter faldt fra 36% til hhv. 23% i 2023 og 24% i 2024 ved knæartrose. For hofteartrose faldt andelen fra 50% til 38% i 2023 og fra 51% til 39% i 2024. Disse forbedringer blev fastholdt et år efter forløbet.

Medicinforbruget falder

Begge år faldt andelen af deltagere, der tog smertestillende medicin inden for de seneste to uger, umiddelbart efter et GLA:D®-forløb fra 62% til 44% ved knæartrose (-29%). Ved hofteartrose faldt dette fra 66% til 51% (-23%) i 2023 og fra 68% til 52% (-24%) i 2024. Efter forløbet rapporterede færre deltagere brug af smertestillende medicin fra 41% ved knæartrose og fra 39% ved hofteartrose sammenlignet med før opstart. Denne reduktion blev fastholdt et år senere.

Bedre fysisk funktion

I 2023 og 2024 blev deltagernes fysiske funktion forbedret umiddelbart efter et GLA:D®-forløb.

Ganghastigheden steg i gennemsnit med 7% – fra 1,5 m/sek. før forløbet til 1,6 m/sek. efter forløbet. Fysisk funktion, målt ved antal gange patienten kan rejse sig fra siddende på 30 sekunder (Rejse-sætte-sig test), øges fra 12 til 14 gange (17%). Omkring 10% gennemførte en et-bens hoppetest. Her blev den gennemsnitlige hoppelængde øget fra 38 til 51 cm (34%) for knæpatienter. For hoftepatienter blev længden øget fra 42 til 52 cm (24%) i 2023 og fra 42 til 51 cm (21%) i 2024.

Øget livskvalitet

Begge år blev den gennemsnitlige livskvalitet øget umiddelbart efter et GLA:D®-forløb. For deltagere med knæartrose livskvaliteten i forhold til knæ/hoftesmerter forbedret med 13% i 2023 (KOOS QOL fra 46 til 52) og 16% i 2024 (fra 45 til 52). Forbedringen for deltagere med hofteartrose var 10% i begge år (HOOS QOL fra 48 til 53 i 2023 og fra 47 til 52 i 2024). For begge grupper var der en forbedring på 22% ét år efter opstart sammenlignet med før forløbet.

Færre er sygemeldte

I både 2023 og 2024 faldt andelen af patienter med artrose i knæ eller hofte, der havde været sygemeldt på grund af deres led det seneste år. For knæpatienter faldt andelen af sygemeldte fra 11% til 6%, mens andelen faldt 6% til 4% for hoftepatienter.

Resultater—GLA:D® Ryg



Foto: © GLA:D®

Resultater efter forløb

Ryg		
Smerte		- 29 %
Medicin		- 29 %
Funktion		+ 25 %
Opnår mål		+ 68 %

Lavere smerte

I 2023 og 2024 faldt den gennemsnitlige smerteintensitet i ryggen med 29% (fra 5,5 til 3,9 på en 0-10 smerteskala) umiddelbart efter GLA:D®-forløbet. Et år efter opstart fastholdes den gennemsnitlige reduktionen i smerteintensitet.

Medicinforbruget falder

Umiddelbart efter GLA:D®-forløbet faldt andelen, der tog smertestillende medicin for deres rygsmerte, med 29% (fra 58% til 41% i 2023 og fra 59% til 42% i 2024). Begge år blev dette niveau fastholdt et år efter opstart af forløbet.

Bedre fysisk funktion

Fysisk funktion, målt ved antal gange patienten kan rejse sig fra siddende på 30 sekunder (Rejse-sætte-sig test), blev forbedret fra 12 til 15 gange i både 2023 og 2024. Tilsvarende blev funktionsniveauet øget, målt med Oswestry Disability Index, med 24% (fra en ODI-score på 25 til 19). Udholdenheden af mave- og rygmusklerne blev forbedret med henholdsvis 47% og 45%.

Mindre frygt for fysisk aktivitet

Efter forløbet oplever deltagerne færre bekymringer og mindre frygt for smerter i forbindelse med fysisk aktivitet, målt som et gennemsnitligt fald på 22% fra 9,3 til 7,3 (0-24) på Fear Avoidance-skalaen, både i 2023 og 2024.

Færre er sygemeldte

Det gennemsnitlige antal sygedage de seneste tre måneder på grund af rygsmerte faldt fra 6,3 dage før opstart til 1,2 dage umiddelbart efter forløbet i både 2023 og 2024. Et år efter forløbet var antallet faldet yderligere til 0,8 dage i 2023 og 0,9 dage i 2024.

Mange opnår personlige mål

Ved afslutning af forløbet i både 2023 og 2024 angav 68% af deltagerne, at de delvist eller fuldt ud havde opnået deres mål. I 2023 opnåede 21% fuldt ud deres mål, mens 20% gjorde det i 2024.

Ny forskning i GLA:D®



Foto: © GLA:D®

Forskning

- Tjekliste til implementering
- Spinalstenose
- Gangfunktion
- Onlinebehandling
- Forbedret fysisk aktivitet

Tjekliste til levering af GLA:D® Ryg

Interventioner til støtte af egenhåndtering som GLA:D® Ryg kan være udfordrende at implementere i klinisk praksis. For at støtte klinikere i implementeringen af GLA:D® Ryg har vi udviklet en tjekliste, der fokuserer på efterlevelse og faglig kompetence. Tjeklisten skal understøtte anvendelsen af en gruppebaseret egenhåndteringsintervention som GLA:D®. Du kan læse mere og finde tjeklisten i denne forskningsartikel: [Link til forskningsartiklen.](#)

GLA:D® Ryg til personer med spinalstenose?

Personer med rygsmerter kan opleve symptomer, der ligner lumbal spinalstenose. Vi har derfor undersøgt, om der er forskel i resultatet efter et GLA:D® Ryg-forløb hos personer med og uden symptomer på lumbal spinalstenose. Begge grupper oplevede samme forbedring i funktionsniveau samt i lænde- og ben-smerter. [Link til forskningsartiklen.](#)

Forbedret gangfunktion

Gangbesvær er den primære årsag til, at personer med knæartrose søger behandling. Efter et GLA:D® knæ/hofte-forløb oplevede 51 % med moderat til svært gangbesvær bedring efter 3 måneder og 58 % efter 12 måneder, så de har minimal eller ingen gangbesvær. [Link til forskningsartikel.](#)

TeleGLA:D® til

personer med knæ- og hofteartrose

Kan online GLA:D® Knæ/Hofte (TeleGLA:D®) være løsningen for personer med knæ- og hofteartrose, der ønsker fleksibel behandling? Ny forskning indikerer, at TeleGLA:D® kan være lige så effektiv som traditionel fremmødebaseret GLA:D® til at reducere smerte og forbedre funktion og livskvalitet. [Link til forskningsartiklen.](#)

Øget fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet anbefales ofte til personer med knæ- og hofteartrose til at forbedre smerter og funktionsniveau. Vi undersøgte ændringer i aktivitet hos personer med lavt aktivitetsniveau, der deltog i et GLA:D® knæ/hofte-forløb. En tredjedel af deltagerne opnåede og vedligeholdt et moderat aktivitetsniveau efter 12 måneder. Ændringerne i fysisk aktivitet var ikke afhængige af smertereduktion, da både forbedring og forværring af smerte var forbundet med øget fysisk aktivitet. [Link til forskningsartiklen.](#)

Find andre forskningsartikler i GLA:D®

Finde de fulde lister over forskningsartikler udgivet fra GLA:D® på hjemmesiderne: [GLA:D® knæ-/hofte](#) og [GLA:D® Ryg](#).

Oversigtstabel – GLA:D® Knæ/hofte

2023			2024		
		Knæ		Knæ	Hofte
Smerte		- 28 %		- 27 %	- 21 %
Medicin		- 29 %		- 29 %	- 24 %
Ganghastighed		+ 7 %		+ 7 %	+ 7 %
Livskvalitet		+ 13 %		+ 16 %	+ 10 %
Sygemeldinger		- 45 %		- 45 %	- 33 %

Tallene viser den gennemsnitlige procentvise ændring, som deltagerne oplever fra start til afslutning af et GLA:D®-forløb i årene til og med 2023 og 2024. Efter 12 måneder er resultaterne generelt fastholdt. For smertestillende medicin viser tallene ændringen i andelen af deltagere, der anvender medicin.

Oversigtstabel – GLA:D® Ryg

2023		2024	
Smerte	 - 29 %	Smerte	 - 29 %
Medicin	 - 29 %	Medicin	 - 29 %
Funktion	 + 25 %	Funktion	 + 25 %
Opnår mål	 + 68 %	Opnår mål	 + 68 %
Sygemeldinger	 - 87 %	Sygemeldinger	 - 86 %
Frygt	 - 22 %	Frygt	 - 22 %

Tallene viser den gennemsnitlige procentvise ændring, som deltagerne oplever fra start til afslutning af et GLA:D®-forløb i årene til og med 2023 og 2024. Efter 12 måneder er resultaterne generelt fastholdt. For smertestillende medicin viser tallene ændringen i andelen af deltagere, der anvender medicin.

GLA:D® Internationalt

GIN: GLA:D® International Network

GLA:D® målrettet knæ-/hofteartrose tilbydes patienter i Danmark (2013), Canada (2015), Australien (2016), Kina (2017), New Zealand (2019), Schweiz (2019), Østrig (2020), Tyskland (2021), Irland (2021), Holland (2023) og Finland (2024). Derudover er GLA:D® knæ/hofte afprøvet i Nigeria. GLA:D® Ryg tilbydes i Danmark (2018), Norge (2020), Australien (2020), Canada (2021) og Schweiz (2021).

Nationale GLA:D® initiativer er som hovedregel forankrede i akademiske centre på universiteter i et samarbejde med lokale sundhedsaktører og f.eks. i Tyskland samarbejder man med forsikringselskaber.

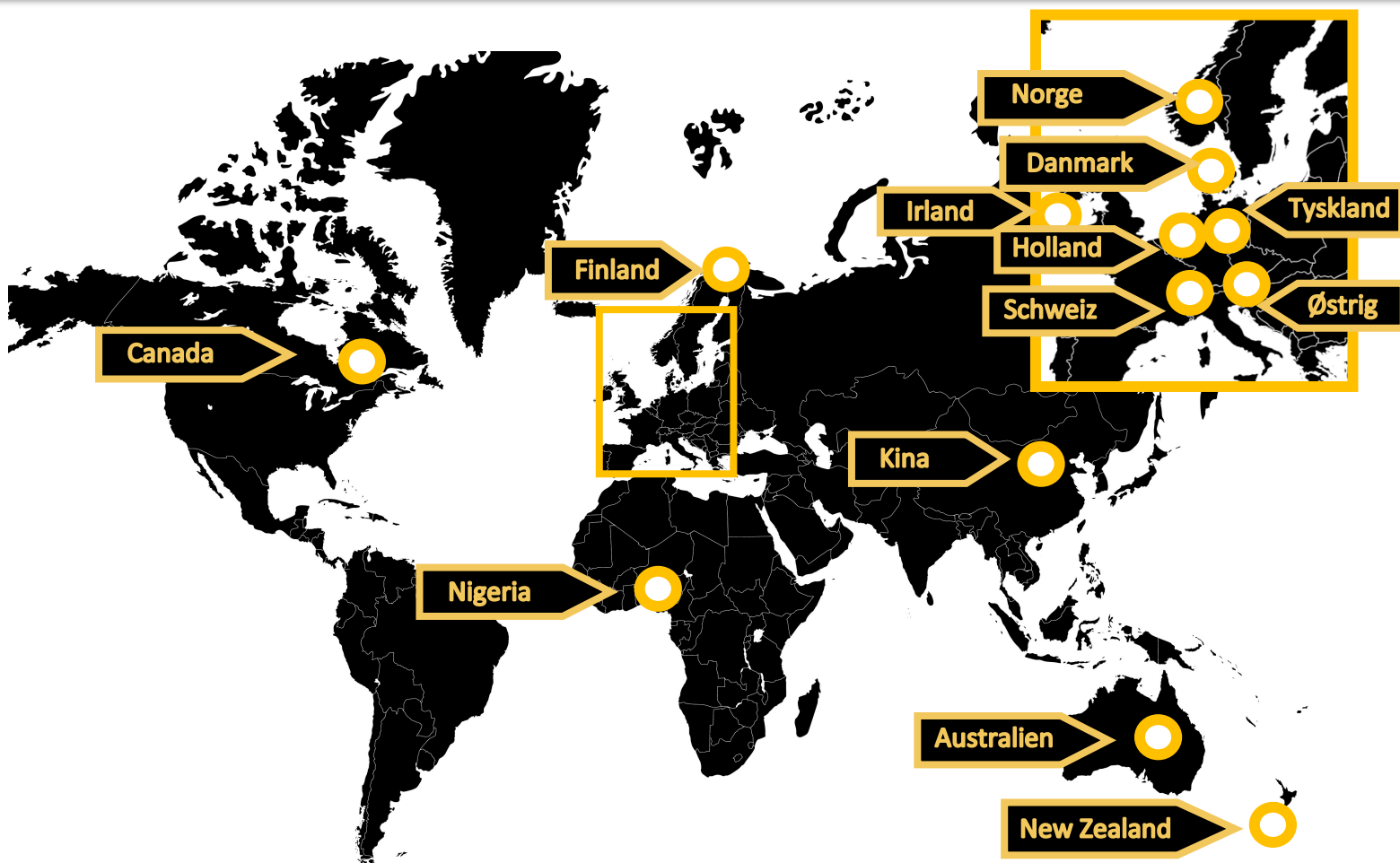
For at fremme internationalt samarbejde har vi stiftet **GLA:D International Network (GIN)**. GIN er således en samarbejdsorganisation med det formål at

GLA:D® internationalt - 2024

	<u>Knæ-/hofteartrose</u>	<u>Ryg</u>
	146.000 deltagere	9.400 deltagere
	10.100 klinikere	1.700 klinikere
	1.650 klinikker	185 klinikker

sikre ensartethed i GLA:D® materialer, budskaber og træning samt at fremme samarbejdet omkring forskning og udvikling. Netværket mødes to gange årligt for at præsentere ny forskning og diskutere nye initiativer og workshops. En gang årligt foregår mødet i forbindelse med OARSIs årlige konference, den anden gang foregår det online.

Se mere om GIN her: www.gladinternational.org.







Kontakt: glaidsupport@sdu.dk (knæ/hofte) eller gladryg@sdu.dk (ryg)

GLA:D® hjemmeside: www.gladdanmark.dk

Fælles international hjemmeside under etablering: www.gladinternational.org



GLA:D®
DANMARK