



Årsrapport 2025



GLA:D® Danmark Årsrapport 2025

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

Copyright© 2026

Udgivet april 2026 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 2025

GLA:D® er evidensbaserede behandlingsforløb for personer med artrose i knæ og hofte samt længerevarende rygsmerter. Forløbene er baseret på den nyeste forskning og kombinerer patientuddannelse og træning med fokus på at styrke deltagernes evne til egenhåndtering.

GLA:D® er udviklet på Syddansk Universitet i et samarbejde mellem patienter, klinikere og forskere. Siden opstarten i 2013 har mere end 170.000 personer deltaget globalt og GLA:D® tilbydes nu i mere end 10 lande og har over 11.000 tilknyttede klinikere.

I rapporten har vi samlet resultater fra de danske GLA:D® registre for 2025. Her beskrives de overordnede tendenser, mens mere specifikke resultater fremgår af 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!

GLA:D® Danmark Team



Alice Kongsted
Kiropraktor, ph.d., professor

GLA:D® Ryg



Clodagh Toomey
Fysioterapeut, ph.d., adjunkt

GLA:D® International
Network



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



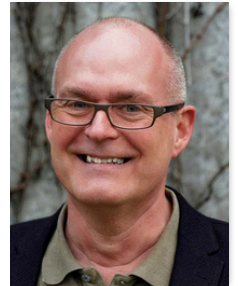
Jesper Hoeg
Fysioterapeut

GLA:D® Ryg



Morten Pape
Fysioterapeut, MSc

GLA:D® Knæ/hofte



Per Kjær
Fysioterapeut, ph.d., lektor

GLA:D® Ryg



Peter Møller Andersen
Fysioterapeut, MSc, viden-
skabelig assistent

GLA:D® Ryg



Sarah Kroman
Fysioterapeut, MSc, viden-
skabelig assistent

GLA:D® Knæ/hofte + Ryg



Søren Thorgaard Skou
Fysioterapeut, ph.d.,
professor og forskningsleder

GLA:D® Knæ/hofte

GLA:D® som kvalitetsramme

GLA:D® som grundlag for strukturerede forløb

Strukturen for implementering af GLA:D®-programmerne er fra september 2025 understøttet af en ny ydelsesstruktur i overenskomsterne for fysioterapi- og kiropraktorpraksis. Dermed forbedres de organisatoriske rammer for levering af ensartede strukturerede forløb som GLA:D®. Det er vigtigt at understrege, at GLA:D® er selve grundlaget for de strukturerede forløb, og at der fortsat skal indrapportere data systematisk for at opretholde og udvikle kvaliteten i klinikerenes arbejde.

GLA:D® er strukturerede forløb som indeholder grundig klinikeruddannelse, implementeringsstøtte, træning og patientuddannelse leveret til patienter samt systematisk dataregistrering.

Erfaringer fra GLA:D® gennem mere end et årti viser, at klinikeruddannelse, adgang til konkrete redskaber og løbende monitorering er centrale elementer for at sikre og udvikle kvaliteten i klinisk praksis.

Vores erfaring er også, at standardisering må balanceres med fleksibilitet, der tillader nødvendige individuelle tilpasninger under hensyn til den enkelte patient og klinik. Denne mulighed for fleksibilitet er samtidig en integreret del af GLA:D®-programmerne, hvor rammerne er standardiserede, men giver plads til klinisk tilpasning.

Mange tusinde klinikere og patienter har bidraget med data til GLA:D®-registrene. Det er derfor, du kan læse om de gode resultater i denne rapport og i mange videnskabelige publikationer. Strukturerede patientforløb under overenskomst skal også indeholde systematisk dataindsamling, så vi hele tiden bliver klogere på, hvem der har størst gavn af programmerne, og hvor vi skal blive bedre. Det er derfor også essentielt, at data fortsat bliver indrapporteret i GLA:D®-registrene, da det er en central del af at sikre kvaliteten og videreudviklingen af programmerne.



Foto: © GLA:D®

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 rygsmerter.

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 og 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 rygsmerter kan få adgang til GLA:D® ved:

- Henvendelse til en GLA:D® klinik
- Henvielse fra praktiserende læge
- Henvielse fra speciallæge

- Henvielse via forsikringselskab
- Kommunal genoptræningsplan

Formålet 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 rygsmerter, 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 rygsmerter

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 2025 har SDU afholdt 31 kurser målrettet behandling af personer med artrose i knæ og hofte for i alt 1.947 klinikere. I samme periode, fra 2017 til 2025, er der blevet afholdt 21 kurser målrettet behandling af personer med rygsmerter for i alt 877 klinikere.

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

I 2025 havde 240 enheder aktive GLA:D®-forløb for personer med artrose i knæ eller hofte. Samtidig havde 64 enheder aktive GLA:D® Ryg-forløb for personer med rygsmerter.

I 2025 tilbød 21 kommuner GLA:D® for knæ og hofte. Heraf tilbød 19 forløb til borgere og 2 til personale. Derudover tilbød 5 kommuner GLA:D® Ryg.

Kommuner med GLA:D® i 2025

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

Rygsmerter: Egedal, Hedensted, Jammerbugt, Kolding, Tårnby.

Deltagelse i GLA:D®

Blandt personer med artrose i knæ/hofte har 85% deltaget i de to teorisessioner, og 80% har deltaget i minimum 10 ud af 12 træningssessioner.

Blandt personer med rygsmerter deltog omkring 72% i de to teorisessioner og omkring 74% 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.



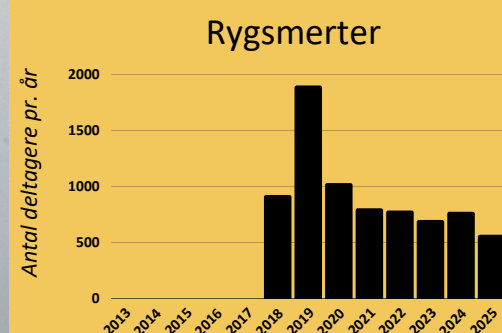
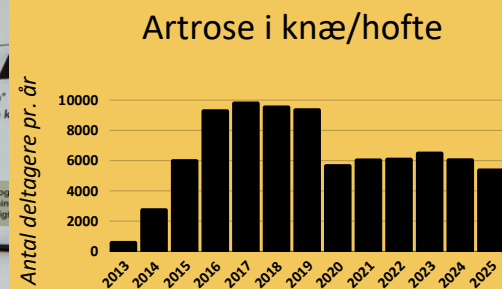
Enheder der tilbyder GLA:D® for knæ-/hofte

*Gule og blå symboler indikerer flere enheder



Enheder der tilbyder GLA:D® Ryg

Hvem deltager i GLA:D®?



GLA:D® Knæ/Hofte

Over 84.000 personer med knæ- eller hofteartrose har deltaget i et GLA:D®-forløb siden opstarten af programmet. Fra 2016 til 2019 deltog omkring 10.000 personer årligt, mens det årlige deltagerantal fra 2020 til 2025 – efter COVID-19 – er faldet til cirka 6.000.

I 2025 var gennemsnitsalderen 66 år, 69% af deltagerne var kvinder og flertallet havde knæproblemer. 72% af deltagerne havde primært knæproblemer og 28% primært hofteproblemer, svarende til det led, hvor de havde størst besvær.

75% af deltagerne med knæartrose var overvægtige, mens andelen blandt dem med hofteartrose var 64%. Andelen med andre sygdomme som f.eks. diabetes, knogleskørhed eller stofskifte-, hjerte- eller lungesygdomme var 66% og 30% havde rygsmertter.

52% havde haft symptomer i over et år ved opstart i deres GLA:D®-forløb. 52% havde haft symptomer i mere end ét år ved opstart af deres GLA:D®-forløb. Blandt deltagere med knæartrose havde 27% tidligere gennemgået en knæoperation, mens det gjaldt 3% af deltagerne med hofteartrose. Det gennemsnitlige smerteniveau før forløbet var 4,8 (0–10 smerteskala), og omkring 65% anvendte smertestillende medicin.

GLA:D® Ryg

Ved udgangen af 2025 var der registreret 7.489 deltagere i GLA:D® Ryg. Gennemsnitsalderen var 58 år, og 65% af deltagerne var kvinder.

Ved opstart af forløbet havde 58% haft rygsmertter i mere end et år, og det gennemsnitlige smerteniveau var 5,6 (0–10 smerteskala).

Før GLA:D® Ryg havde næsten 6 ud af 10 deltagere brugt smertestillende medicin, og næsten 7 ud af 10 havde prøvet anden behandling for deres ryg.

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 rygsmertter.

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	- 27 %	- 21 %
Medicin	- 29 %	- 24 %
Ganghastighed	+ 7 %	+ 7 %
Livskvalitet	+ 13 %	+ 8 %

Færre smerter

Efter et GLA:D®-forløb faldt den gennemsnitlige smerteintensitet (0–10) fra 4,7 til 3,4 hos deltagere med knæartrose (–27%) og til 3,7 hos deltagere med hofteartrose (–21%). Reduktionen blev fastholdt et år efter opstart.

Andelen af deltagere med natlige smerter faldt fra 36% til 23% ved knæartrose og fra 51% til 38% ved hofteartrose.

Medicinforbruget falder

Andelen af deltagere, der tog smertestillende medicin inden for de seneste to uger, faldt umiddelbart efter et GLA:D®-forløb fra 62% til 49% ved knæartrose (–29%). Ved hofteartrose faldt dette fra 68% til 52% (–24%). I henhold til medicinforbrug angav 41% af knæpatienterne og 39% af hoftepatienterne et lavere medicinforbrug sammenlignet med før GLA:D®-forløbet. Tilsvarende resultater ses efter et år.

Bedre fysisk funktion

Deltagernes fysiske funktion blev forbedret umiddelbart efter et GLA:D®-forløb. Ganghastigheden steg i gennemsnit med 7% – fra 1,5 meter i sekundet før forløbet til 1,6 meter i sekundet efter forløbet.

Fysisk funktion, målt på antal gange patienten kan rejse sig fra siddende på 30 sekunder, steg fra 12 til 14 gentagelser (17%). Omkring 10% gennemførte en etbens hoppetest. Her blev den gennemsnitlige hoppelængde øget fra 34 til 51 centimeter (50%) for knæpatienter. For hoftepatienter blev længden øget fra 39 til 51 centimeter (31%).

Øget livskvalitet

Den gennemsnitlige livskvalitet steg umiddelbart efter et GLA:D®-forløb. For deltagere med knæartrose blev livskvaliteten forbedret med 13% (fra 46 til 52 målt på KOOS QOL) og for deltagere med hofteartrose steg livskvaliteten med 8% (fra 48 til 52 målt på HOOS QOL). Ét år efter opstart var der en samlet forbedring på omkring 20% for både knæ- og hoftepatienter sammenlignet med før forløbet.

Færre er sygemeldte

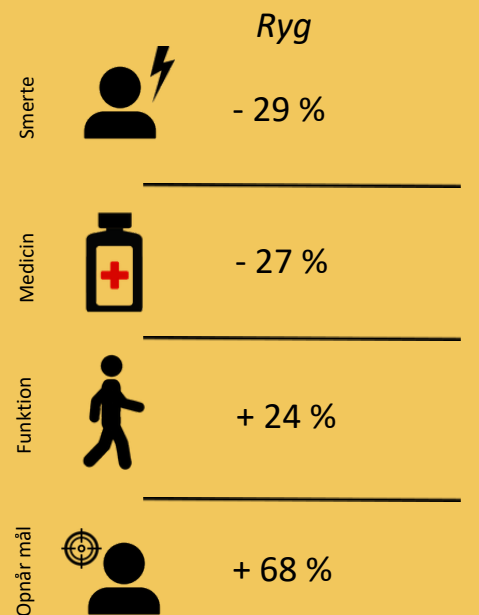
Andelen af patienter med artrose i knæ eller hofte, der havde været sygemeldt det seneste år, faldt. Blandt patienter med knæartrose faldt andelen, der havde været sygemeldt det seneste år, fra 9% til 6%, mens den for hofteartrose faldt fra 6% til 5% (Personer, der er blevet opereret, er fraregnet).

Resultater — GLA:D® Ryg



Foto: © GLA:D®

Resultater efter forløb



Lavere smerte

Den gennemsnitlige smerteintensitet i ryggen faldt med 29% (fra 5,6 til 4,0 på en 0–10 smerteskala) umiddelbart efter GLA:D®-forløbet. Et år efter opstart var reduktionen i smerteintensitet fastholdt.

Medicinforbruget falder

Umiddelbart efter GLA:D®-forløbet faldt andelen, der tog smertestillende medicin for deres rygsmerter, med 27% (fra 59% til 43%). Dette niveau blev 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, blev forbedret fra 12 til 15 gange (25%). Tilsvarende steg funktionsniveauet, 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 oplevede deltagerne færre bekymringer og mindre frygt for smerter i forbindelse med fysisk aktivitet, målt som et gennemsnitligt fald på 21% (fra 9,4 til 7,4 på en 0–24 Fear Avoidance-skala).

Færre er sygemeldte

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

Mange opnår personlige mål

Ved afslutning af forløbet angav 68% af deltagerne, at de delvist eller fuldt ud havde opnået deres mål. Heraf angav 20%, at de fuldt ud havde opnået deres mål.

Øget livskvalitet og generelt helbred

Deltagernes selvvaluerede helbred steg i gennemsnit med 9% (fra 62,3 til 68,2 på en 0–100 skala) umiddelbart efter GLA:D®-forløbet. Den positive udvikling fortsatte efterfølgende, så livskvaliteten ét år efter opstart var forbedret med i alt 11%.

Ny forskning i GLA:D®



Foto: © GLA:D®

Forskning

- Anvendelse af sundhedsydelse
- Brug af smertestillende
- Forbedringer ved knæartrose
- Smerter og troen på egne evner
- Bekymring for fald

GLA:D® Ryg kan reducere sundhedsydelse

Kan deltagelse i et GLA:D® Ryg-forløb reducere brugen af sundhedsydelse? Et nyt studie viste, at patienter i GLA:D® Ryg-forløb reducerede anvendelsen af sundhedsydelse hos patienter med rygsmerter. Deltagerne havde færre besøg hos læge, fysioterapeut og kiropraktor samt anvendte færre smertestillende medicin, særligt hos dem med langvarige rygsmerter eller højt initialt sundhedsforbrug. Du kan læse mere i forskningsartiklen: [Link til forskningsartiklen](#).

GLA:D® Ryg kan reducere brugen af smertestillende

Deltagelse i et GLA:D® Ryg-forløb kan reducere brugen af smertestillende medicin. Reduktionen er størst hos patienter der øgede troen på egne evner til at håndtere rygsmerter. Du kan læse mere i [forskningsartiklen](#).

GLA:D® kan også anvendes blandt patienter med tidlige tegn på artrose

Et studie fra GLA:D® Knæ/Hofte viser, at personer med begyndende knæartrose havde forbedringer i smerte, livskvalitet og funktion, som var sammenlignelige med dem, der havde knæartrose, både tre og tolv måneder efter deltagelse i et GLA:D®-forløb.

Find forskningsartiklen [her](#).

Hæmmer antal smerteområder troen på egne evner?

Patienter med knæartrose, som har smerter flere steder i kroppen, har typisk lavere tro på egne evner samt højere grader af angst og depression. Omvendt var kinesiofobia (frygt for bevægelse) lavere hos patienter med flere smerteområder. [Link til forskningsartiklen](#).

Faldbekymring hos personer med artrose

Bekymring for at falde er almindelig blandt personer med knæ- og hofteartrose, især hos ældre og kvinder. Personer med sådanne bekymringer oplever typisk mere smerte, lavere funktionsniveau og større frygt for bevægelse. Resultaterne understreger derfor vigtigheden af at vurdere og adressere faldbekymring som en del af behandling og træning hos personer med knæ- og hofteartrose.






Du kan finde forskningsartiklen [her](#).

Find andre forskningsartikler i GLA:D®

Du kan finde de fulde lister over videnskabelige artikler på [GLA:D® knæ-/hofte](#) og [GLA:D® Ryg](#).

Oversigtstabel – GLA:D®








GLA:D® Knæ/Hofte

	Knæ	Hofte
Smerte 	- 27 %	- 21 %
Medicin 	- 29 %	- 24 %
Ganghastighed* 	+ 7 %	+ 7 %
Sygemeldinger* 	- 44 %	- 33 %
Livskvalitet 	+ 20 %	+ 20 %

Tallene viser den gennemsnitlige relative procentvise ændring fra baseline til ét år efter et GLA:D®-forløb. Resultater markeret med "*" viser ændringen fra baseline til afslutningen af forløbet. Alle resultater dækker perioden til og med 2025.

For smertestillende medicin viser tallene ændringen i andelen af deltagere, der anvender medicin.

GLA:D® Ryg

Smerte 	- 29 %
Medicin 	- 29 %
Funktion* 	+ 24 %
Opnår mål* 	+ 68 %
Sygemeldinger 	- 87 %
Frygt* 	- 21 %
Livskvalitet 	+ 11 %

GLA:D® Internationalt

GIN: GLA:D® International Network




GLA:D® målrettet knæ-/hofteartrose tilbydes til patienter i Danmark (2013), Canada (2015), Australien (2016), Kina (2017), New Zealand (2019), Schweiz (2019), Østrig (2020), Tyskland (2021), Irland (2021), Holland (2023), Finland (2025) USA (2025), Malawi (2025) og Nepal (2025). Derudover er GLA:D® Knæ/Hofte også 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.

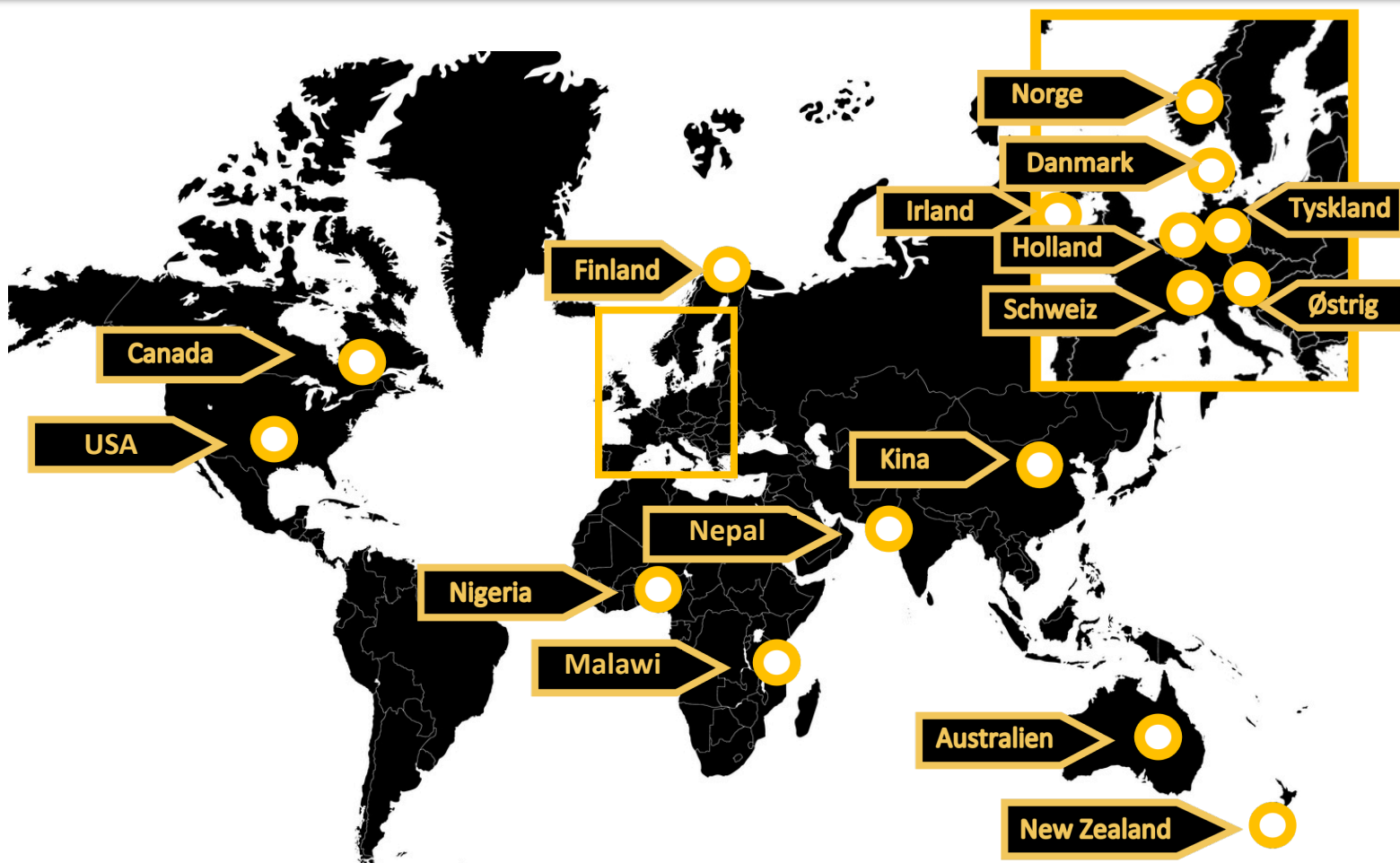
For at fremme internationalt samarbejde har vi stiftet *GLA:D International Network* (GIN). GIN er således en samarbejdsorganisation med det formål at

GLA:D® Internationalt - 2025

	<i>Knæ-/hofteartrose</i>	<i>Ryg</i>
	173.800 deltagere	10.600 deltagere
	11.600 klinikere	2.000 klinikere
	2.050 klinikker	233 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