

## Réduire les douleurs articulaires : Le programme GLA:D<sup>MC</sup> Canada

En 2016, la Fondation Canadienne d'Orthopédie a lancé la version canadienne du programme GLA:D<sup>MD</sup> : Good Life with osteoArthritis in Denmark (GLA:D<sup>MD</sup>) est un programme éprouvé de sensibilisation et d'exercices ciblés et personnalisés à l'intention des personnes atteintes d'arthrose aux genoux ou aux hanches. La Fondation Canadienne d'Orthopédie détient la licence pour la prestation nationale du programme GLA:D<sup>MD</sup>, et c'est sa division de transfert des connaissances, Santé des os et des articulations au Canada, qui en assure la mise en œuvre.

Voici ce que les participants pensent de GLA:D<sup>MC</sup> Canada :

*« Quand [mon] physiothérapeute m'a proposé de participer au projet pilote GLA:D, je me suis renseigné et j'ai vu que ce programme avait déjà profondément changé la vie de personnes atteintes d'arthrite un peu partout en Europe. Je me suis dit que c'était une occasion de prendre ma santé en main, de faire quelque chose de positif. [...] Après seulement quatre séances, [...] j'ai remarqué que ma douleur au genou était moins intense. C'est devenu de plus en plus facile de faire les exercices, et j'ai remarqué que j'avais moins mal au quotidien, par exemple quand je m'assois, marchais ou montais les escaliers. À la fin du programme, je me sentais plus fort physiquement et mentalement [...]. Je prends moins d'antidouleurs et je suis plus actif. » – North Vancouver (Colombie-Britannique)*

*« J'ai 70 ans et je vis avec l'arthrose depuis des années. [Mon médecin] m'a beaucoup encouragée à participer au programme GLA:D, et j'avais l'impression que ça pourrait me faire du bien. Au fil du programme, j'ai senti une amélioration de mon endurance et de ma qualité de vie. J'ai appris à gérer mon inconfort et mon endurance quand je monte et descends les escaliers, et je peux vraiment rester plus longtemps debout. » – Windsor (Ontario)*

*« C'est un programme exceptionnel, [...] tellement bien conçu. Et, depuis que j'ai terminé la formation, au début de novembre 2018, je suis plus porté à faire régulièrement de l'exercice. Je recommande sans réserve le programme GLA:D, les formateurs et la Fondation, qui a lancé ce programme au Canada. Selon moi, c'est vraiment la meilleure façon de traiter les problèmes aux hanches et aux genoux. Je suis tellement content d'avoir pu en profiter! Je lui donne cinq étoiles! » – Toronto (Ontario)*



Le physiothérapeute Mark Anunciacion montre des exercices GLA:D aux participants au programme.

Depuis son lancement au Canada, GLA:D a été déployé dans 8 provinces et 151 centres, ce qui comprend des cliniques en milieu hospitalier, des cliniques de physiothérapie et de chiropractie et des centres de mieux-être partout au pays. Plus de 1 500 patients ont participé au programme, et la grande majorité ont rapporté une réduction de l'intensité de leur douleur et une augmentation de leur activité physique. Pour en savoir davantage : [www.gladcanada.ca](http://www.gladcanada.ca) (en anglais seulement)

## Atténuer les craintes et réduire l'isolement : *Connexion Ortho*

*Connexion Ortho* est un programme de soutien par les pairs dans le cadre duquel un patient en attente d'une chirurgie est jumelé à un bénévole formé qui a déjà subi une intervention semblable. Les



Photo utilisée avec l'autorisation de CC BY-NC-ND

participants discutent avec les bénévoles par téléphone afin d'avoir un aperçu de ce qui s'en vient. *Connexion Ortho* aide les participants à prendre confiance par rapport à l'intervention à venir et à être bien informés en leur donnant accès à une oreille attentive et avisée.

Les patients nous disent que les bénévoles de *Connexion Ortho* ont eu une incidence majeure sur leur vie :

*« Excellent service! Il a apaisé beaucoup de mes craintes et m'a aidé à comprendre la nécessité de la chirurgie. C'était très encourageant de savoir que*

*tout irait en s'améliorant! »* – Manitoba

*« Je me sens plus en confiance par rapport à ce qui m'attend. »* – Saskatchewan

*« J'ai fortement recommandé la participation à ce programme. La perspective et le soutien de nos pairs sont très utiles pendant ce processus continu et long qui peut être difficile. »* – Colombie-Britannique

*« Ce programme est tellement fabuleux, car il nous permet de parler librement de ce qui nous attend et de poser des questions pour lesquelles on n'a pas vraiment obtenu de réponse ailleurs. »* – Ontario

*Connexion Ortho* est un programme offert gratuitement à toute personne qui en a besoin. Consultez <https://whenithurtstomove.org/fr/my-surgery/talk-to-someone>.

## Fournir des renseignements approuvés par des orthopédistes : La bibliothèque virtuelle

La bibliothèque virtuelle de livrets et vidéos fournit des renseignements sur les troubles, les chirurgies et les traitements orthopédiques dans des termes faciles à comprendre. Son contenu s'enrichit constamment de nouvelles ressources sur des troubles particuliers, et ce matériel est régulièrement revu par le Comité d'examen scientifique et médical de la Fondation pour en assurer la pertinence. Qu'un patient se prépare à une arthroplastie ou à une chirurgie du pied ou de la cheville, qu'il se remette d'une fracture de la hanche ou qu'il cherche de l'information sur le pied bot, la Fondation a ce qu'il lui faut. Elle propose aussi des documents sur la renonciation au tabac pour assurer la réussite des chirurgies. Tous ces documents d'information sont gratuits. Consultez le site [www.whenithurtstomove.org/fr](http://www.whenithurtstomove.org/fr).



### **La mission de la Fondation Canadienne d'Orthopédie :**

*Une mobilité sans douleur pour toute la population canadienne.*

Pour la réaliser, la Fondation mise sur trois grands volets :

- Le financement de la recherche
- Des programmes de soins de premier plan
- Des ressources