

Zeitschrift: Physioactive
Band: 45 (2009)
Heft: 1

Artikel: Prävention praktisch dargestellt = Mise en pratique de la prévention
Autor: Fink, Dennis
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928809>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Prävention praktisch dargestellt

Mise en pratique de la prévention

DENNIS FINK

Prävention gilt als aktuelle Herausforderung für das Gesundheitssystem. Ein neues Lehrbuch zeigt auf, wie PhysiotherapeutInnen konkret in der Prävention und Gesundheitsförderung arbeiten können. Das Buch glänzt durch seine Praxisnähe.

Prävention ist in der Physiotherapie seit Jahren das Schlagwort schlechthin. Zudem werden zu Hunderten Präventivprogramme und Kurse von Krankenkassen und Privat Anbietern lanciert – einige davon als fragwürdige Konstrukte, andere mit fundiertem Hintergrund. Doch was umfasst der Begriff «Prävention» alles, und was bedeutet er für die Physiotherapie? Genau damit setzt sich das erst kürzlich erschienene Buch der Herausgeberinnen Antje Hüter-Becker und Mechthild Dölken des Thieme-Verlags auseinander.

Inhaltlich umfasst das über 200 Seiten starke Werk ziemlich alle relevanten Bereiche der Prävention. Im ersten Kapitel beschäftigt sich das Buch mit den Gesundheitswissenschaften und erklärt verschiedene Gesundheitsmodelle, die in der heutigen Wissenschaft Gültigkeit haben. Der Notwendigkeit von Prävention wird über mehrere Seiten Rechnung getragen: «Prävention und Gesundheitsförderung sind aktuell und zukünftig die Herausforderung für das Gesundheitssystem und seine Akteure».

Einen Überblick über das Arbeitsfeld Prävention gibt das zweite von insgesamt vier Kapiteln. Es beginnt mit Grundlagen über Biomechanik, die eigentlich jeder Physiotherapeut so schon während seiner Ausbildung vermittelt bekommen hat. Dann wiederholt das Buch leider Definitionen, die im ersten Kapitel schon behandelt wurden. Manche wichtige Themenbereiche allerdings, wie die verschiedenen Arten von Prävention und Zeitmanagement, werden nur an der Oberfläche angerissen. Hier hätte ich mir ein bisschen mehr Tiefgang gewünscht.



La prévention représente le grand défi actuel du système de santé. Un nouvel ouvrage présente de manière concrète les moyens à disposition des physiothérapeutes pour travailler dans les domaines de la prévention et de la promotion de la santé. Le livre s'impose par sa volonté d'être proche de la pratique.

Depuis de nombreuses années, la prévention est un mot-clé en physiothérapie. Les caisses-maladie et les prestataires privés proposent des centaines de programmes et de cours de prévention. Certains sont discutables, d'autres s'appuient sur une base fondée. Mais qu'englobe le terme de «prévention» et quel sens a-t-il en physiothérapie? Tel est le sujet abordé dans un ouvrage récent écrit par Antje Hüter-Becker et Mechthild Dölken aux éditions Thieme.

L'ouvrage de plus de 200 pages traite de presque tous les domaines importants en matière de prévention. Le premier chapitre parle des sciences de la santé et évoque plusieurs modèles de santé qui prévalent dans la science actuelle. La nécessité de la prévention est fortement appuyée sur plusieurs pages: «La prévention et la promotion de la santé constituent le défi actuel et futur du système de santé et de ses acteurs».

Le second chapitre de l'ouvrage (qui en compte quatre) donne un bref aperçu du champ d'application de la prévention. Il débute avec les bases de la biomécanique que chaque physiothérapeute a apprises durant sa formation. Plus loin, l'ouvrage répète malheureusement des définitions déjà données dans le premier chapitre. Certains points importants tels que les diverses formes de prévention et de gestion du temps ne sont traités qu'en surface. J'aurais souhaité un approfondissement du thème abordé.

Interprofessionalität und Interdisziplinarität

Dagegen ist der Abschnitt über Interprofessionalität und Interdisziplinarität mit seinem Aufruf zu mehr Zusammenarbeit der Disziplinen sehr gelungen. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist in meinen Augen ein elementarer Pfeiler des Arbeitsgebietes Prävention. Als exemplarisches Beispiel dafür, wie interdisziplinäre Zusammenarbeit funktionieren sollte, wird die Physiotherapie und Ergotherapie näher beleuchtet und die Zusammenarbeit mit Fallbeispielen dargestellt.

In Kapitel 3 zeigen die Autoren die Arbeitsbereiche und Arbeitsfelder für Physiotherapeuten auf. Mit praktischen Tipps, Übungsprogrammen und Fallbeispielen wird dem Leser das Thema Prävention veranschaulicht und illustriert. Die angesprochenen gesetzlichen Bedingungen treffen hier aber nur auf Deutschland zu.

Sturzprophylaxe und Prävention an Schulen

Das richtige Highlight des Buches ist Kapitel 4, und das umfasst immerhin die Hälfte des Buches. Hier geht es wirklich um die praktische Umsetzung von verschiedenen Präventivmassnahmen in den unterschiedlichsten Handlungsfeldern. Es beginnt mit der Sturzprophylaxe bei älteren Mitmenschen, welche immer mehr zum Thema geworden ist. Arbeitsplatzergonomie ist der nächste grosse Themenblock, der mit anschaulichen Bildern, Übungen und einfachen Massnahmen zur praktischen Umsetzung geradezu einlädt. Als weiteres, meiner Meinung nach sehr wichtiges Thema beschäftigt sich das Buch mit Prävention in Schule und Kindergarten. Hier werden ganze fertige Unterrichtseinheiten und Präventivkonzepte angeboten, die man 1:1 übernehmen kann. Diese Praxisnähe ist beeindruckend.

Im weiteren Verlauf wird über Herz-Kreislauf-System, Ernährung und Beratungstipps informiert. Einige persönliche «Tipps aus der Praxis» allerdings halte ich für fragwürdig und würde diese auch so nicht kommunizieren und praktizieren. Fazit: Ein interessantes Buch, das sich mit einem Thema beschäftigt, welches meines Wissens so noch nicht abgehandelt wurde. Über das Zielpublikum bin ich mir nicht ganz im Klaren: Ich kann mir das Werk ganz gut in der Ausbildung vorstellen, aber auch schon erfahrenen Therapeuten, die sich mit dem Feld der Prävention näher beschäftigen wollen, dient es als wertvoller Ratgeber. Die etwas undurchsichtige Struktur schmälert zwar ein wenig den positiven Eindruck des Buches, sie ist aber nicht von grosser Bedeutung. In einer Skala von 1 bis 4 erhält das Buch die Note 3.

Literatur | Bibliographie

Antje Hüter-Becker, Mechthild Dölken (Hrsg.): Prävention. Physiologiebuch Basis. Georg Thieme-Verlag Stuttgart. 2008. ISBN 978-3-13-136881-2. 225 Seiten. Fr. 50.90. |

Interprofessionalität et interdisciplinarité

Le passage sur l'interprofessionalité et l'interdisciplinarité est par contre une réussite. Il fait notamment appel à une collaboration interdisciplinaire accrue, ce qui, à mes yeux, est un pilier essentiel du domaine de la prévention. L'ouvrage donne un exemple de bon fonctionnement interdisciplinaire entre physiothérapie et ergothérapie et présente cette collaboration à partir de cas concrets.

Au chapitre 3, les auteurs présentent les divers domaines et champs d'application qui concernent les physiothérapeutes. Des conseils pratiques, des programmes d'entraînement, des cas-types illustrent et concrétisent le thème de la prévention. Les conditions légales évoquées ne concernent que l'Allemagne.

Prévention des chutes et ergonomie à l'école

Le véritable point fort du livre se trouve au chapitre 4 qui compte environ 100 pages. Il traite de la mise en pratique des différentes mesures de prévention dans les domaines les plus divers. Le chapitre aborde la prévention des chutes des personnes âgées, un sujet toujours plus actuel. Thème important suivant, l'ergonomie du poste de travail. Des images, des exercices et des mesures toutes simples invitent à une mise en pratique concrète. Autre sujet abordé dans ce chapitre et, selon moi, des plus importants, la prévention à l'école et au jardin d'enfant. L'ouvrage présente des cours et des concepts de prévention tout prêts que l'on peut reprendre tels quels. Cette présence de la pratique est impressionnante.

La suite de l'ouvrage concerne le système cardio-vasculaire, l'alimentation et donne des conseils. Certains «conseils pratiques» sont discutables et ne devraient pas être communiés et pratiqués de la sorte.

Au bilan, un ouvrage intéressant qui aborde un sujet qui n'a, à ma connaissance, pas encore été traité jusqu'ici. Je me pose par contre la question du public-cible: je vois très bien l'utilité de cet ouvrage comme outil de formation, mais également comme source de conseils précieux pour des thérapeutes expérimentés qui voudraient se pencher plus précisément sur la question de la prévention. Une structure parfois opaque ternit un peu l'image positive de cet ouvrage, mais c'est sans grande importance. Sur une échelle de 1 à 4, l'ouvrage obtient la note 3. |

Zum Autor | Dennis Fink arbeitet seit zehn Jahren als Physiotherapeut in der RehaClinic Zurzach und ist Manualtherapeut im Maitland-Konzept.

A propos de l'auteur | Dennis Fink travaille depuis 10 ans comme physiothérapeute à la RehaClinic de Zurzach. Il est également spécialisé en thérapie manuelle selon Maitland.



Dennis Fink

Kurzhinweise

■ Muskelaktivität schützt vor Entzündungsprozessen

Im Blut von inaktiven und auch alten Menschen finden sich meist erhöhte Mengen an verschiedenen Entzündungsfaktoren. Diese halten den Körper ohne Infektion in einer Art schwelendem Alarmzustand und stehen im Verdacht, die typischen Zivilisationskrankheiten zu fördern. Bei Menschen, die sich viel bewegen, zirkulieren viel weniger dieser Alarmstoffe im Blut. Neuere Forschungen könnten das Phänomen jetzt erklären: Die Muskelaktivität produziert Botenstoffe, sogenannte Myokine, die normalerweise bei einer Infektion ausgeschüttet werden, um Immunzellen anzulocken. Diese entzündungsfördernden Stoffe beruhigen paradoxerweise langfristig das Alarmsystem des Körpers. Zu vergleichen sei dies mit einer Impfung, so der Biochemiker Christoph Handschin von der Universität Zürich: «Durch den sportlichen Reiz wird der Körper nicht geschädigt, sondern kurz herausgefordert, um schliesslich – nach Einleitung entsprechender Gegenmassnahmen – längerfristig vor übermässigen Entzündungsprozessen geschützt zu sein.» Dieser Effekt kann nicht nur bei Gesunden erzielt werden, sondern auch bei Menschen mit bereits bestehenden Krankheiten wie rheumatischer Polyarthrit. (bc)

Quelle: Ulrike Gebhardt: Wegen Bewegungsmangel im körperlichen Alarmzustand. Wie sich Sport günstig auf Entzündungsprozesse auswirkt. In: Neue Zürcher Zeitung, 26. November 2008.

■ Ernährung und Sport

Leicht verdauliche, aktuelle, sorgfältig recherchierte Informationen – diesen Anspruch erfüllt das neu erschienene Buch «Müesli und Muskeln». Die Zusammenarbeit einer Ernährungsberaterin mit einem Ernährungswissenschaftler aus Magglingen hat zu einem gut verständlichen und reich bebilderten Buch geführt, das für SportlerInnen gedacht ist, die fast täglich eine Stunde oder mehr aktiv sind, und an deren TrainerInnen und weiteren Betreuungspersonen. Es geht im praktischen Teil des Werks darum, was wann und wie viel gegessen (und getrunken) werden soll. Im theoretischen Teil wird auch auf die Knochenmasse, die Berechnung des Energiebedarfs und das Wachstum bei Jugendlichen eingegangen, neben einer klassischen Ernährungslehre in Kürze. (bc)

Corinne Spahr, Christof Mannhart: Müesli und Muskeln. Essen und Trinken im Sport. Bundesamt für Sport (Hrsg.). Ingold Verlag, Herzogenbuchsee, 2008. 70 Seiten. Fr. 37.90. |

En quelques mots

■ L'activité musculaire protège des processus inflammatoires

Dans le sang des personnes inactives ainsi que dans celui des personnes âgées, il y a généralement une quantité importante de divers facteurs inflammatoires. Ceux-ci maintiennent le corps dans un état d'alarme latent et sont soupçonnés de stimuler les maladies de civilisation. Chez les personnes qui font beaucoup d'exercice physique, le nombre de ces facteurs est beaucoup moins important dans le sang. Des recherches récentes ont pu expliquer le phénomène: l'activité musculaire génère des transmetteurs (myokine) qui se répandent normalement en cas d'infection afin d'attirer les cellules immunitaires. Ces substances qui stimulent l'inflammation calment paradoxalement à long terme le système d'alarme de notre corps. Selon le biochimiste Christoph Handschin de l'université de Zürich, ce phénomène est analogue à une vaccination: «Le corps n'est pas endommagé par le stimulus du sport, mais il est brièvement sollicité pour finalement – grâce aux contre-mesures adaptées – être protégé à long terme contre les processus inflammatoires excessifs». Cet effet est constaté chez des personnes saines, mais aussi chez des personnes souffrant de maladies déjà existantes, comme la polyarthrite rhumatoïde. (bc)

Source: Ulrike Gebhardt: «Wegen Bewegungsmangel im körperlichen Alarmzustand. Wie sich Sport günstig auf Entzündungsprozesse auswirkt.» Dans le «Neue Zürcher Zeitung» du 26 novembre 2008.

■ Nutrition et sport

Le livre «Müesli und Muskeln», récemment paru, satisfait à l'exigence des informations facilement compréhensibles, actuelles et soigneusement recherchées. La collaboration entre une conseillère en nutrition et un scientifique en nutrition de Macolin a conduit à la réalisation de ce livre, facile à comprendre et richement illustré. Il a été conçu pour les sportifs actifs presque chaque jour pendant une heure ou plus ainsi que pour leurs entraîneurs et le personnel qui les encadre. Dans la partie pratique de l'ouvrage, il est question des moments où l'on doit manger (et boire) et de la quantité que l'on doit manger (et boire). La partie théorique aborde également la masse osseuse, le calcul du besoin énergétique et la croissance chez les jeunes, en plus d'une brève leçon classique de nutrition. (bc)

Corinne Spahr, Christof Mannhart: Müesli und Muskeln. Essen und Trinken im Sport. Bundesamt für Sport (Hrsg.). Ingold Verlag, Herzogenbuchsee, 2008. 70 pages. 37.90 CHF. |