

# Kurzhinweise

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **49 (2013)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

## Kurzhinweise

### ■ Eine Million Nichtberufsunfälle pro Jahr

Rund eine Million Menschen verletzen sich jährlich bei Nichtberufsunfällen: 90 000 Personen im Strassenverkehr, 400 000 im Sport und 550 000 in Haus und Freizeit. Die neue Hochrechnung der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, die auf einer neuen Umfrage basiert, zeigt gleich viele Unfälle wie früher, aber es gab einige Verschiebungen: Heute gibt es rund 100 000 Sportunfälle mehr und 50 000 Haus- und Freizeitunfälle weniger. Die Zahl der Kinderunfälle ist kleiner (–52 000), diejenigen der Seniorenunfälle grösser (+53 000) geworden. Interessant ist, dass die Zahl der Senioren-Sportunfälle nach oben korrigiert werden musste – die heute fitte- ren Seniorinnen und Senioren treiben auch mehr Sport. Zugenommen haben auch die Verletzungen beim Fussball. Die Prävention von Sportunfällen, insbesondere Schneesport, Fussball, Velo/Bike, Wasser- und Bergsport, ist neben den Verkehrsunfällen ein Ziel der bfu-Prävention. Bei den Haus- und Freizeitunfällen möchte das bfu insbesondere Stürze verhindern. (bc)

Quelle: Medienmitteilung bfu vom 29.8.13: Mehr Sportunfälle als bisher angenommen. [http://www.bfu.ch/German/medien/Seiten/2013\\_08\\_29.aspx](http://www.bfu.ch/German/medien/Seiten/2013_08_29.aspx)

### ■ Sport bei Depression

Sport kann eine Behandlungsoption bei Depression sein, wie effektiv ist aber die körperliche Aktivität? Dieser Frage ging eine Cochrane Review nach. Die Forschenden fanden moderate Effekte, ähnlich wie die der Psychotherapie und Antidepressiva – die Forschungslage sei aber unbefriedigend, sowohl quantitativ als auch qualitativ. So ist es etwa schwierig, eine Verblindung der Interventions- und Kontrollgruppen zu machen. Und dann gibt es offene Fragen: Wie oft soll Sport getrieben werden? Wie lange bestehen die Effekte?

Über 120 Millionen Menschen weltweit leiden an Depressionen, so die Forschungsgruppe. Antidepressiva sind zwar wirksam, sie haben aber auch Nebenwirkungen. Auch Psychotherapie ist wirksam, es gibt jedoch Menschen mit Vorbehalten und nicht alle haben Zugang. Mehr über die Effekte von Bewegung zu wissen, wäre also ein Plus. (bc) Gary M Cooney et al.: Exercise for depression. The Cochrane Library, 12 september 2013. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD004366.pub6/abstract>

## En bref

### ■ Un million d'accidents non professionnels chaque année

Près d'un million de personnes se blessent chaque année dans des accidents non professionnels en Suisse: 90 000 sont victimes d'accidents de la route, 400 000 en faisant du sport et 550 000 chez eux ou pendant leurs loisirs. Basées sur un sondage récent, les dernières extrapolations du Bureau de prévention des accidents (BPA) montrent qu'il y en a toujours autant qu'avant, mais que leurs causes sont réparties différemment: on compte près de 100 000 accidents du sport en plus et 50 000 accidents domestiques de moins. Le nombre d'enfants accidentés est en baisse (–52 000), tandis que celui de seniors a augmenté (+53 000). Fait qui mérite d'être relevé, le nombre de seniors victimes d'accidents de sport a été revu à la hausse, un signe qu'ils sont plus sportifs qu'autrefois. Se blesser en jouant au football est aussi devenu plus fréquent.

La prévention des accidents du sport, avant tout des sports de neige, de football, de vélo/vtt, des sports aquatiques et de ceux de montagne constitue un des objectifs que poursuit le BPA, parallèlement à la lutte contre les accidents de la circulation. La prévention des chutes est en première ligne du programme des mesures prises par le BPA contre les accidents à domicile et pendant les loisirs. (bc)

Source: Communiqué de presse du BPA du 29.08.13 «Davantage d'accidents de sport qu'admis jusqu'ici»: [http://www.bfu.ch/French/medien/pages/2013\\_08\\_29.aspx](http://www.bfu.ch/French/medien/pages/2013_08_29.aspx)

### ■ L'exercice physique contre la dépression

L'exercice physique peut servir à traiter les dépressions, mais à quel point est-il efficace? Cochrane Review s'est intéressée à la question. Les chercheurs ont conclu que le sport exerce des effets modérés sur le mental, à peu près équivalents à ceux d'une psychothérapie et de la prise de médicaments antidépresseurs. Mais les recherches faites sont insuffisantes, aussi bien sur le plan quantitatif que qualitatif. Et des interrogations subsistent quant au rythme auquel le sport doit être pratiqué et sur la durée des effets.

Plus de 120 millions de personnes souffrent de dépression par le monde. Les antidépresseurs sont certes efficaces, mais au prix d'effets secondaires. Les traitements psychothérapeutiques peuvent eux aussi être efficaces, mais ils ne sont pas à la portée de tous. Il vaudrait donc la peine de savoir quels sont réellement les effets de l'activité physique. (bc) Gary M Cooney et al.: Exercise for depression. The Cochrane Library, 12 september 2013. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD004366.pub6/abstract>

## Veranstaltungen

An dieser Stelle finden Sie Hinweise auf Veranstaltungen, welche sich interdisziplinär mit aktuellen Fragen aus dem Gesundheitswesen befassen.

## Manifestations

Ci-après, vous trouverez les annonces des manifestations interdisciplinaires concernant des questions du secteur de la santé.

Datum und Ort Date et lieu	Veranstaltung, Thema Manifestation, sujet	Weitere Informationen Informations supplémentaires
31. Oktober 2013, Bern	«Salz und Gesundheit – weniger ist mehr!» Fachtagung	www.swissheart.ch
31 octobre 2013, Berne	«Sel et santé – moins c'est mieux!» Conférence	www.swissheart.ch
5. November 2013, Bern	5. Jahreskonferenz actionsanté 2013	www.actionsante.ch
5 novembre 2013, Berne	5 <sup>ème</sup> Conférence annuelle action santé	www.actionsante.ch
20. November 2013, Magglingen	Nationales Treffen der Netzwerke hepa	www.hepa.ch
20 novembre 2013, Macolin	Rencontre nationale des réseaux hepa	www.hepa.ch
26. November 2013, Bern	Nationaler Forschungstag Palliative Care	www.palliative-care-forschung.ch
26 novembre 2013, Berne	Journée nationale de la recherche en soins palliatifs	www.palliative-care-forschung.ch

**MAINS<sup>®</sup>**  
*Libres*  
Physiothérapie - Ostéopathie - Concepts globaux

**20<sup>e</sup> Symposium Romand de Physiothérapie & 8<sup>e</sup> Symposium Romand d'Ostéopathie**

**«Pelvienne, scapulaire: des ceintures complémentaires!»**

**22 & 23 Novembre 2013**  
Palais de Beaulieu, Lausanne (Suisse)

Organisé par la rédaction de Mains Libres

Deux symposiums aux mêmes dates, dans un même lieu et sur un même thème: le pari de l'interdisciplinarité et de la complémentarité.

**1<sup>er</sup> prix du tirage au sort:**  
1 séjour de 1 semaine à Ovronnaz avec accès aux bains thermaux pour 2 personnes (valeur env. 1000.-)

Programme, renseignements et inscriptions sur: [www.mainslibres.ch](http://www.mainslibres.ch)