

# Sport und Bewegung bei psychischen Erkrankungen = Sport et exercice physique en cas de troubles psychiques

Autor(en): **Benz, Daniela**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **53 (2017)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928601>

## **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.

## Sport und Bewegung bei psychischen Erkrankungen

### Sport et exercice physique en cas de troubles psychiques

DANIELA BENZ

Das Buch «Aktiv für die Psyche» liefert viele Hintergrundinformationen und Anregung für die Arbeit mit psychisch kranken Menschen.

Sportaktivitäten stellen bei psychisch kranken Menschen wertvolle Interventionen dar. Dabei ist es heute noch nicht selbstverständlich, dass die psychische Wirkung von Bewegungsinterventionen bei PatientInnen und Behandlern genügend bekannt ist. Bewegung kann zum Beispiel bei Depressionen die Selbstsicherheit fördern, von starkem Gedankenkreisen ablenken oder hohe innere Anspannung abbauen.

Das Buch «Aktiv für die Psyche» [1] richtet sich an PhysiotherapeutInnen und andere Bewegungsfachleute, die sport- und bewegungsorientiert mit Menschen mit psychischen Störungen arbeiten. Es vermittelt Grundlagen zu psychischen Störungen, Ernährung, Training und Psychopharmakotherapie. Zudem beschreibt es differenziert die Auswirkungen von Sport und Training auf Körper und Psyche von psychisch Kranken.

Zu den psychiatrischen Diagnosen können störungsspezifische psychische Aspekte und empfohlene Massnahmen nachgeschlagen werden: Bei Depression mit niedrigem Selbstwertgefühl und Antriebsschwäche empfehlen sich kurze Sporteinheiten mit Pausen und eine individuell angepasste Aufgabenschwierigkeit. Bei Menschen in einer manischen Phase gilt es, eher auf Reizarmut zu achten und ein Verausgabeln zu verhindern.

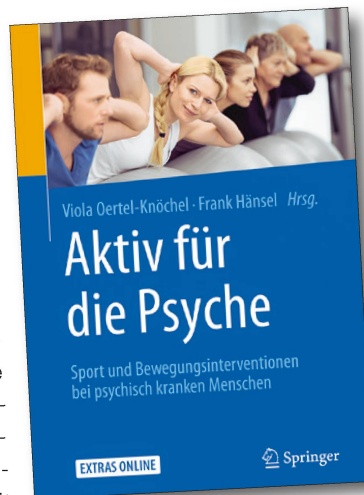
Die Informationen zu Psychopharmaka sind kompakt und hilfreich zusammengefasst. Unter «Lithium» findet sich zum Beispiel die Indikation (bei bipolaren Störungen, kontinuierlich einnehmen) und die wichtigsten Nebenwirkungen (Gewichtszunahme, geringe therapeutische Breite, wirkt bei Überdosierung toxisch mit Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Zittern, Verlangsamung).

Le livre *Aktiv für die Psyche* («Être actif pour son psychisme») fournit de nombreuses informations générales et des idées pour le travail avec des personnes atteintes de troubles psychiques.

Les activités sportives constituent des interventions précieuses pour les personnes atteintes de troubles psychiques. Et pourtant, les effets de l'activité physique sur le psychisme ne semblent pas être suffisamment connus des patients et du personnel traitant. Dans le cadre d'une dépression, l'activité physique permet par exemple de renforcer la confiance en soi, de sortir des pensées récurrentes ou de calmer une forte tension intérieure.

Le livre *Aktiv für die Psyche* («Être actif pour son psychisme») [1] s'adresse aux physiothérapeutes et aux autres spécialistes du mouvement qui réalisent un travail axé sur le sport et l'activité physique avec des personnes atteintes de troubles psychiques. Il fournit des bases relatives aux troubles psychiques, à l'alimentation, à l'entraînement physique et à la psychopharmacologie. En outre, il décrit de manière différenciée les effets du sport et de l'entraînement physique sur le corps et l'esprit des personnes atteintes de troubles psychiques.

L'ouvrage présente les aspects psychiques spécifiques aux troubles et les activités recommandées en fonction des différents diagnostics psychiatriques: dans le cas d'une dépression accompagnée d'une faible estime de soi et d'un manque de motivation, on recommande des activités sportives courtes et entrecoupées de pauses ainsi qu'un degré de difficulté adapté à l'individu. Chez les personnes qui se trouvent dans une phase maniaque, mieux vaut assurer une faible stimulation et éviter qu'elles ne se dépensent trop.



### **Vernachlässigte Selbstsorge**

Sind wir uns genügend bewusst, dass viele psychisch Kranke körperlich ungenügend für sich sorgen? Es ist wichtig, Grundbedürfnisse wie genügend Flüssigkeitszufuhr, ausgewogenes Essen, regelmässigen Schlaf oder Alltagsbewegung anzusprechen.

Vor sportlicher Betätigung sind mögliche Risikofaktoren sorgfältig abzuklären. Der allgemeine Gesundheitszustand und die körperliche Fitness von Menschen mit einer Schizophrenie sind zum Beispiel schlechter als in der Gesamtbevölkerung. Sie haben ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Menschen mit einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung gilt es, die Verletzungsgefahr bei den Übungen zu beachten.

Die AutorInnen betonen wiederholt, dass die Behandlung kontinuierlich individuell angepasst werden muss, sowohl an die Person und das Krankheitsbild als auch an die Tagesform und den Krankheitsverlauf.

### **Eine anregende Sammlung von Übungen**

Im Praxisteil des Buches finden sich viele Übungen, die sich im psychiatrischen Kontext bewährt haben: zum Aufwärmen, für Mobilisation und Lockerung, Flexibilität, Koordination, Kräftigung und zur Verbesserung der aeroben Ausdauer. Die Übungen können als Postenübungen individuell angepasst und doch in der Gruppe ausgeführt werden. Hier können schnell neue Ideen geholt werden. Die Kräftigungsübungen können als Karten ausgedruckt werden, sie sind mit aussagekräftigem Bild und wenig Text gut einsetzbar.

Im Buch sind immer wieder Erfahrungen aus der Praxis eingestreut. So etwa die Beobachtung, dass für viele PatientInnen Abnehmen ein vorrangiges Ziel, jedoch ein sehr schwieriges Unternehmen ist. Menschen mit einer Schizophrenie haben wenig Chancen, allein mit Sport Gewicht zu reduzieren. Möglich ist jedoch, die Fitness und das körperliche Befinden zu verbessern.

Ein Schwachpunkt des Buches ist die leider etwas unübersichtliche, wenig ansprechende Darstellung. Dafür punktet es jedoch mit hohem Praxisbezug und gutem Preis-Leistungs-Verhältnis. |

*Daniela Benz, PT FH, arbeitet als Bewegungstherapeutin in einem psychiatrischen Dienst im Kanton Bern.*

### **Literatur | Bibliographie**

1. Oertel Viola, Hänsel Frank (Hrsg.). Aktiv für die Psyche. Sport und Bewegungsinterventionen bei psychisch kranken Menschen. 2016, Springer Verlag. 32 CHF. ISBN 978-3-662-46536-3.

Les informations portant sur les psychotropes sont condensées et résumées de façon fort utile.

### **Une prise en charge personnelle négligée**

Sommes-nous suffisamment conscients que de nombreuses personnes atteintes de troubles psychiques se prennent insuffisamment en charge sur le plan physique? Il est important d'aborder les besoins fondamentaux comme une hydratation suffisante, des repas équilibrés, un sommeil régulier ou une activité physique quotidienne.

Avant de commencer un entraînement sportif, il faut se renseigner avec soin sur les éventuels facteurs de risque. Par exemple, l'état de santé général et la forme physique de personnes schizophréniques sont moins bons que ceux de la population générale du même âge. Elles courent un risque accru de maladies cardio-vasculaires. Chez les personnes atteintes d'un trouble de la personnalité les rendant instables sur le plan émotionnel, il faut tenir compte des risques de blessure lors des exercices.

Les auteurs soulignent à plusieurs reprises que le traitement doit être ajusté en permanence, aussi bien en fonction de la personne et de sa maladie que de la forme du jour et de l'évolution du trouble.

### **Des exercices stimulants**

La partie pratique du livre comprend beaucoup d'exercices qui ont fait leurs preuves dans un contexte psychiatrique: échauffement, mobilisation et assouplissement, flexibilité, coordination, renforcement musculaire et amélioration de l'endurance aérobie. Les exercices peuvent être adaptés individuellement tout en étant réalisés au sein d'un groupe. On y puise rapidement de nouvelles idées. Les exercices de renforcement musculaire peuvent être imprimés sous forme de cartes. On peut les utiliser facilement grâce à leurs images claires et leur faible quantité de texte.

Le livre décrit de nombreuses expériences issues de la pratique. On y trouve par exemple l'observation selon laquelle la perte de poids est un objectif primordial pour beaucoup de patients, mais aussi une entreprise très difficile. Les personnes atteintes de schizophrénie ont peu de chances de perdre du poids uniquement par la pratique sportive. Toutefois, il est possible d'améliorer leur forme physique et la façon dont elles se sentent dans leur corps.

L'une des faiblesses du livre est hélas sa présentation qui manque de clarté et d'attrait. Mais ce défaut est compensé par de nombreuses références à la pratique et un bon rapport qualité-prix. |

*Daniela Benz, PT, travaille comme thérapeute du mouvement dans un service de psychiatrie du canton de Berne.*