

Sturztraining und Management von HWS-Distorsion = L'entraînement pour prévenir les chutes et la gestion de la distorsion de la colonne cervicale

Autor(en): **Scascighini, Luca**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **55 (2019)**

Heft 4

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928936>

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.

Sturztraining und Management von HWS-Distorsion

L'entraînement pour prévenir les chutes et la gestion de la distorsion de la colonne cervicale

An Kongressen hat man die Gelegenheit, sich mit KollegInnen auszutauschen und viele neue Inputs für die eigene Berufsentwicklung zu gewinnen. Persönlich habe ich während des gut organisierten Weltkongresses viele Highlights erleben dürfen, zwei davon gebe ich hier gerne weiter.

Armtraining in der Sturzprävention

Die oberen Extremitäten ins Sturzpräventionstraining einzubeziehen, um die Schutzreaktion im Falle eines Sturzes zu verbessern, fand ich einen innovativen physiotherapeutischen Ansatz. Denn Studien belegen: Bei einem Sturz verringern ausgestreckte Arme die Wahrscheinlichkeit einer Beinfraktur. Die oberen Extremitäten zu trainieren, könnte dazu beitragen, dass die PatientInnen nach einem Sturz mobiler und selbständiger bleiben.

Stressmanagement nach HWS-Distorsion

Australische ForscherInnen, die seit langem die Rehabilitation nach einer HWS-Distorsion (whiplash) untersuchen, brachten ein weiteres interessantes Resultat mit: Eine physiotherapeutische Intervention basierend auf Stressmanagement (mit Entspannungsübungen, positivem Coping) ist einer Standardintervention überlegen. Die PhysiotherapeutInnen erhielten vorgängig eine zweitägige Schulung zu den angewendeten Techniken (stress inoculation training). Dieser Approach wurde aus zwei Gründen gewählt: Erstens werden Whiplash-Disorders vermehrt als eine post-traumatische Belastungsstörung betrachtet, wobei Stress eine grosse Rolle spielt. Zweitens: Qualitative Analysen von interdisziplinären Studien mit der gleichen Population zeigten, dass es für die PatientInnen zum Teil sehr anstrengend sein kann, von vielen verschiedenen Fachleuten behandelt zu werden. Physiotherapeutische Kompetenzen wurden dabei am meisten geschätzt. |

*Luca Scascighini, dipl. PT FH, MPTSc, BScPT,
Inhaber einer Physiotherapie-Praxis in Viganello.
Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter SUPSI DEASS.*

Les congrès sont l'occasion d'échanger des idées avec des collègues et d'acquérir de nombreuses nouvelles approches pour sa propre évolution professionnelle. Personnellement, j'ai pu vivre beaucoup de moments forts au cours de ce congrès mondial si bien organisé, dont deux dont je suis heureux de rendre compte ici.

L'entraînement des bras dans la prévention des chutes

L'inclusion des membres supérieurs dans un entraînement pour prévenir les chutes afin d'améliorer la réaction de protection en cas de chute m'a paru une approche physiothérapeutique novatrice. En effet, les études le prouvent: en cas de chute, étendre les bras réduit la probabilité d'une fracture de la jambe. De plus, l'entraînement des membres supérieurs permettrait ainsi d'aider les patient·e·s à rester plus mobiles et plus autonomes après une chute.

La gestion du stress après une distorsion de la colonne cervicale (Whiplash)

Des chercheurs australiens, qui étudient depuis longtemps la rééducation après une distorsion de la colonne cervicale ou «coup du lapin» (whiplash), ont présenté un autre résultat intéressant: une intervention physiothérapeutique fondée sur la gestion du stress (incluant des exercices de relaxation et du coping positif) est supérieure à une intervention standard. Les physiothérapeutes ont reçu en amont une formation de deux jours sur les techniques appliquées (stress inoculation training). Cette approche a été choisie pour deux raisons: premièrement, une distorsion de la colonne cervicale est de plus en plus considérée comme un trouble de stress post-traumatique où le stress joue donc un rôle majeur. Deuxièmement, des analyses qualitatives d'études interdisciplinaires portant sur la même population ont montré qu'il peut être très éprouvant pour les patient·e·s d'être traité·e·s par de nombreux spécialistes différent·e·s. Par ailleurs, les compétences physiothérapeutiques ont été les plus appréciées. |

*Luca Scascighini, PT, MPTSc, BScPT,
possède un cabinet de physiothérapie à Viganello,
il est chargé de cours et collaborateur scientifique à la
SUPSI DEASS.*