

Zeitschrift: Physiotherapie = Fisioterapia
Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band: 33 (1997)
Heft: 8

Vorwort: Bewegung und Gesundheit
Autor: Zeltner, Thomas

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

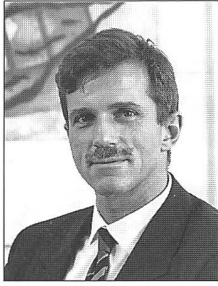
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 19.03.2025

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



EDITORIAL

Bewegung und Gesundheit

Die Folgen mangelnder Bewegung sind seit Jahrzehnten bekannt, die positiven Seiten körperlicher Betätigung vielleicht weniger. Wohlverstanden: körperliche Betätigung und Sport sind bei weitem nicht dasselbe. Sport ist oft etwas, was andere tun: Wettkampfsport; Sport, den ich selber nie ausüben könnte oder der mich schon müde macht, wenn ich bloss dran denke... Was bleibt all jenen, die Temperament, Alter oder Schicksal von den Bergen, den Stadien und den Abhängen fernhält? Die Bewegung!

Das schweizerische Gesamtbild körperlicher Betätigung sieht wenig schmeichelhaft aus: Ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich so wenig, dass keinerlei positive Auswirkung auf die Gesundheit eintritt; ein Drittel erfüllt diese Voraussetzungen nur teilweise, und ein Drittel ist aktiv genug, um dieses Ziel zu erreichen. Wo sind die Schweizer mit den dicken Waden geblieben?

Die körperliche Betätigung ist jedoch ein Kernelement in Zusammenhang mit der Bekämpfung von kardiovaskulären Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Depression und Angstzuständen und sogar bei der Vorbeugung von Darmkrebs. Mangelnde Bewegung hingegen gehört zu den wichtigsten Ursachen eines vorzeitigen Todes: Herzinfarkt, Schlaganfälle usw.

Eine gute Nachricht für wenig aktive Personen: Sie können Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden steigern, wenn sie sich regelmässig wenigstens etwas bewegen. Schwitzen und vor Erschöpfung umfallen ist nicht notwendig. Schon dreimal pro Woche eine halbe Stunde marschieren wirkt vorbeugend. Der Nutzen steigt natürlich mit der Intensität, der Häufigkeit und der Dauer körperlicher Betätigung.

Auf Anregung der Eidg. Sportschule in Magglingen setzen sich verschiedene Bundesämter für mehr Bewegung im Alltag ein. Vorab galt es, die Beanspruchung unseres Bewegungsapparates während unserer beruflichen Tätigkeit zu messen (mit welchen Mitteln erreicht man den Arbeitsplatz, wie lange ist man täglich unterwegs, wie bewegt man sich in den Gebäuden...). Ein einfacher Fragebogen über dieses Thema sensibilisiert bereits viele. Einige möchten gerne mehr über ihre Kapazität oder ihren Mangel an Bewegung erfahren. Anschliessend muss gemeinsam ein für alle erreichbares Ziel definiert werden.

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten wissen um das Privileg der Mobilität. Sie wissen auch, wie vielen mit dem Verlust der Mobilität auch die Freude am Leben verloren ging. Es lohnt sich deshalb, Bewegung in all ihren Formen zu fördern, auch im Rahmen der täglichen Arbeit.

Thomas Zeltner, Direktor eines «Amtes in Bewegung»
(Bundesamt für Gesundheit, Bern)

EDITORIAL

Le mouvement et la santé

On connaît depuis des décennies les méfaits de l'inactivité. Mais peut-être pas assez les vertus de l'activité physique. Comprenez bien activité physique et non sport. La nuance est de taille. Parce que le sport, c'est souvent le sport des autres, le sport de compétition, le sport que je ne pourrai jamais pratiquer ou le sport qui me fatigue rien qu'à l'idée d'y penser... Que reste-t-il à ceux que le tempérament, l'âge ou le destin éloignent inexorablement de la montagne, des stades ou des pentes glissantes? Le mouvement!

La photographie d'ensemble de la Suisse en matière d'activité physique n'est pas flatteuse: un tiers de la population a un niveau d'activité quotidien incapable de produire un effet positif sur la santé; un tiers ne remplit qu'en partie les conditions pour stimuler positivement son état de santé; un tiers est suffisamment actif pour atteindre cet objectif. Où sont passés les Suisses aux gros mollets?

L'activité physique régulière est pourtant un atout majeur dans les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension artérielle, l'excès de poids, la dépression et l'anxiété, et même dans la prévention du cancer du côlon. A l'inverse, le manque d'exercice figure parmi les causes importantes de mortalité avant l'âge: infarctus, attaques, etc.

Bonne nouvelle: les personnes peu actives peuvent améliorer leur santé et leur bien-être lorsqu'elles s'activent, même modérément, mais régulièrement. Il n'est pas nécessaire de se fatiguer ou de transpirer pour bénéficier des effets favorables du mouvement. L'équivalent d'une demie heure de marche trois fois par semaine produit déjà un effet préventif. Ce bénéfice augmente bien sûr avec l'intensité, la fréquence et la durée de l'activité physique.

Sous l'impulsion de l'Ecole fédérale de sport de Macolin, plusieurs offices fédéraux ont relevé le défi du mouvement. Il s'agit d'abord de mesurer l'usage que nous faisons de notre appareil locomoteur au cours de notre activité professionnelle (la manière de se rendre au travail, la durée des déplacements quotidiens, les déplacements à l'intérieur des bâtiments...). Un simple questionnaire sur ce sujet sensibilise déjà bien des personnes. Certaines s'intéressent d'emblée à connaître leur capacité ou leur déficit. Il faut ensuite définir ensemble un but accessible à tous.

Mieux que d'autres, les physiothérapeutes connaissent le privilège de la mobilité. Pour l'avoir perdue, tant de personnes ont perdu goût à la vie. Il vaut donc la peine de promouvoir le mouvement sous toutes ses formes, par exemple dans le cadre du travail quotidien.

Thomas Zeltner, directeur d'un «Office en mouvement»
(Office fédérale de la santé publique, Berne)

EDITORIALE

Il movimento e la salute

Da decenni si conoscono i danni provocati dall'inattività ma le virtù dell'attività fisica sono forse poco note. Dico bene: attività fisica e non sport. Questa sfumatura è importante. Perché lo sport è spesso lo sport degli altri, lo sport di competizione, lo sport che non potrò mai praticare o lo sport che mi stanca soltanto a pensarci... Che possono fare quelli che il temperamento, l'età o il destino allontana inesorabilmente dalla montagna, dagli stadi o dai pendii scivolosi? Il movimento!

La fotografia d'insieme della Svizzera relativa all'attività fisica non è certo lusinghiera: un terzo della popolazione ha un livello di attività quotidiano incapace di produrre un effetto positivo sulla salute; un terzo soddisfa soltanto in parte le condizioni per stimolare positivamente il suo stato di salute; un terzo è sufficientemente attivo per raggiungere tale obiettivo. Dove sono andati a finire gli svizzeri dai polpacci grossi?

L'attività fisica regolare è essenziale nelle malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'eccesso di peso, la depressione e l'ansia e persino nella prevenzione del cancro del colon. Mentre invece la mancanza di esercizio figura tra le cause più importanti di mortalità prima del tempo: infarto, attacchi, ecc.

Una buona notizia: le persone poco attive possono migliorare la loro salute e il loro benessere diventando attive, anche moderatamente, ma con regolarità. Non occorre necessariamente stancarsi o sudare per beneficiare degli effetti favorevoli del movimento. L'equivalente di mezz'ora di cammino tre volte alla settimana produce già un effetto preventivo. Questo beneficio aumenta con l'intensità, la frequenza e la durata dell'attività fisica.

Incitati dalla Scuola federale di sport di Macolin vari uffici federali hanno raccolto la sfida del movimento. Si tratta prima di tutto di misurare l'uso che facciamo del nostro apparato locomotore nel corso della nostra attività professionale (il modo di recarsi al lavoro, la durata degli spostamenti quotidiani, gli spostamenti all'interno degli edifici...). Un semplice questionario in merito già serve a sensibilizzare molte persone. Alcuni si interessano di primo acchito, desiderosi di conoscere la loro capacità o il loro deficit. In seguito si deve definire insieme un obiettivo accessibile a tutti.

I fisioterapisti conoscono il privilegio della mobilità meglio degli altri. Per averla persa molte persone hanno perso anche il gusto di vivere. Quindi vale la pena promuovere qualsiasi forma di movimento, per esempio nel quadro del lavoro quotidiano.

Thomas Zeltner, direttore di un «Ufficio in movimento»
(Ufficio federale della sanità pubblica a Berna)

MTR**Medizin • Therapie • Rehabilitation**

Telefon 01 - 787 39 40, Fax 01 - 787 39 41
 Roosstrasse 23, CH-8832 Wollerau

★ Produktevertretung / Neuheit ★

Geschätzte Kundschaft

Vom Reiz des Neuen bleibt niemand unberührt, besonders dann nicht, wenn dieses Neue sich durch absolute Spitzenqualität auszeichnet und von einem Hersteller entwickelt wurde, der weltweit als Vorreiter für innovative Technologie gilt. Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir ab 1. Mai 1997

Ihr MTT-Vertreter in der Schweiz sind.

Wir sind natürlich stolz, Ihnen nun eine Produktlinie zu einem fairen Preis in unserem Sortiment anbieten zu können, die auch Sie begeistern wird, weil sie die hohen Erwartungen rundum erfüllt.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung oder vereinbaren Sie einen Besuchstermin und wir werden Sie an Ort und Stelle über unsere Produkte näher informieren. Wie Sie sich entscheiden, spielt keine Rolle: wir freuen uns in jedem Fall auf den Kontakt.

Mit freundlichen Grüßen
 Ihre MTR/Wollerau

Für **in**serate
 wenden Sie sich bitte an:

Agence WSM
 «Physiotherapie»
 Postfach, 8052 Zürich
 Telefon 01 - 302 84 30
 Telefax 01 - 302 84 38

GYMplus

Helfen Sie Ihren Patienten, schneller gesund zu werden.

Neu! Über **700 Übungen** im Grundpaket!
 Jetzt optional erhältlich: **MTT, Hydrotherapie** und **Fitnessübungen**.

Software für Physiotherapien natürlich von
 SOFTplus Entwicklungen GmbH
 Unterdorf 143, 8933 Maschwanden
 Telefon: 01 / 768 22 23
 Telefax: 01 / 768 16 01



Fragen Sie nach einer Gratis-Demodiskette!

Kann das Wasserbett bei Rückenschmerzen helfen?

Das einzigartige Prinzip des Wasserbettes gewährleistet eine absolut gleichmässige Stützung des Körpers. Damit wird eine anatomisch richtige Entlastung der Wirbelsäule erreicht und schafft die Voraussetzung, damit sich die Rückenmuskulatur während des Schlafes optimal entspannen kann. Aqua Dynamic-Wasserbetten erhalten Sie auf Wunsch 30 Nächte zur Probe!

Prospekt mit Händlerliste:

055-220 86 00

Internet: <http://aqua.ch>

AquaDynamic®
 Mein Wasserbett.
 Aqua Dynamic AG, Spinnereistrasse 29, 8640 Rapperswil

Offizieller Sponsor der Backademy (Rückenschule der Schweizerischen Rheumaliga)

Die individuelle Einrichtung

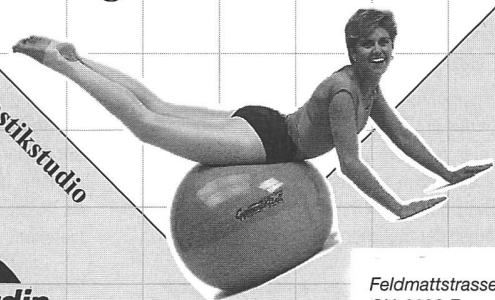
Sauna und Solarium

Physikalische Therapie

Gymnastik-Training
 Therapie- und Massageliege
 Lagerungshilfen • Polster • Wäsche
 Reinigungs-, Desinfektions-Pflegeprodukte
 Thermo-Therapie – kalt/warm • Massagematerial
 Vorhänge • Mobiliar • Stühle • Extension-Manipulation
 Infrarot-Solarien • Sauna • Dampfbadprodukte • Hydro-Therapie
 Badezusätze • Elektro-Therapie • Geräte-Zubehör • US-HF-Therapie
 Puls-, Blutdruck-Messgeräte • Anatomisches Lehrmaterial

Innovativ
 in
 Planung • Verkauf • Service

Gymnastikstudio



Jardin
 Medizintechnik ag

Feldmattstrasse 10
 CH-6032 Emmen
 Tel. 041 - 260 11 80
 Fax 041 - 260 11 89