

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 1

Artikel: Physiotherapeuten als Fitnessexperten für ältere Menschen = Les physiothérapeutes, des experts en fitness à même de conseiller les personnes âgées
Autor: Moffat, Marilyn
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928733>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.03.2026

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

Physiotherapeuten als Fitnessexperten für ältere Menschen

Les physiothérapeutes, des experts en fitness à même de conseiller les personnes âgées

MARILYN MOFFAT, DPT, PHD, DSC

Prävention für älter werdende Menschen ist ein wichtiges Anliegen von Marilyn Moffat, der Präsidentin des Weltverbands für Physiotherapie. PhysiotherapeutInnen seien prädestiniert, diese Bevölkerungsgruppe zu mehr körperlicher Aktivität zu führen und somit letztendlich alten Menschen zu ermöglichen, selbständig zu bleiben.

Das Schweizer Bundesamt für Statistik hat eine Prognose veröffentlicht, nach der im Jahr 2050 schätzungsweise jeder dritte Schweizer im Rentenalter sein wird (im 2005 war es nur jeder fünfte). Die Gesamtbevölkerungszahl soll 2036 bei zirka 8,1 Millionen stagnieren und 2050 leicht sinken. Die prognostizierte Altersstruktur für 2050 sieht wie folgt aus:

- 0–20 Jahre: 1,4 Millionen (18 Prozent)
- 20–64 Jahre: 4,4 Millionen (55 Prozent)
- 65 und älter: 2,2 Millionen (27 Prozent)

Nach Statistiken, die vom Bund im 2008 veröffentlicht wurden, liegt die Lebenserwartung in der Schweiz bei 79,7 Jahren für Männer beziehungsweise 84,4 Jahren für Frauen, wobei die Gesamtbevölkerung im Durchschnitt 82,1 Jahre alt wird.

Es besteht daher kein Zweifel daran, dass Sie als Physiotherapeuten in der Schweiz hinsichtlich der immer älter werdenden Bevölkerung gewissen Herausforderungen gegenüberstehen: Diese betreffen nicht nur die Behandlung dieser Altersgruppe, sondern – und dies ist ebenso wichtig – auch die Prävention von Krankheiten und die Förderung eines gesunden Lebensstils durch körperliche Betätigung.

La prévention destinée aux personnes âgées est un thème cher à Marilyn Moffat, la présidente de la Confédération mondiale de physiothérapie. Les physiothérapeutes ont pour vocation d'inciter cette catégorie de la population à faire plus d'exercice et à permettre ainsi aux personnes âgées de rester autonomes.

Selon les prévisions publiées par l'Office fédéral suisse de la statistique, en 2050 environ un Suisse sur trois sera en âge d'être à la retraite (contre un sur cinq en 2005). La population devrait atteindre le pic d'environ 8,1 millions d'habitants en 2036 et décliner légèrement à partir de 2050. D'après les prévisions, en 2050 la structure par âge sera la suivante:

- 0–20 ans: 1,4 million (18%)
- 20–64 ans: 4,4 millions (55%)
- 65 ans et plus: 2,2 millions (27%)

Selon les statistiques publiées en 2008, l'espérance de vie en Suisse est de 79,7 ans pour les hommes et de 84,4 ans pour les femmes; la moyenne de pour l'ensemble de la population est de 82,1 ans.

Für ältere Menschen sind Physiotherapeuten mit Abstand die grösste Hilfe, was Ratschläge für körperliche Betätigung angeht.

Le vieillissement de la population ne va pas sans poser un certain nombre de défis aux physiothérapeutes suisses: ceux-ci incluent

bien sûr le traitement de cette catégorie d'âge, mais également – et c'est tout aussi important – la prévention des maladies et la promotion d'un mode de vie sain par le maintien de l'activité physique.

Unsere Kompetenzen

Schätzungen zufolge sind zirka 23 Prozent aller Todesfälle innerhalb der häufigsten chronischen Krankheiten auf eine vorwiegend sitzende, körperlich inaktive Lebensweise zurückzuführen. Für ältere Menschen sind Physiotherapeuten mit Abstand die grösste Hilfe, was fachkundige Ratschläge hinsichtlich körperlicher Betätigung angeht, denn wir können:

- 1) Übungs- und Trainingsprogramme erarbeiten, die es älteren Menschen ermöglichen, unabhängig zu bleiben
- 2) diesen Menschen helfen, Fehlhaltungen zu vermeiden, die mit dem Nachlassen der aeroben Kapazität, des Gleichgewichts, der Flexibilität, Muskelkraft, Energie und Ausdauer auftreten
- 3) unser Wissen über pathophysiologische Veränderungen im Alter für gezielte Interventionen einsetzen
- 4) die Angst mindern, welche ältere Erwachsene vor dem Beginn eines Fitnessprogramms haben
- 5) ihnen erklären, was sie trotz niedrigem Fitness- und Aktivitätslevel tun können
- 6) von der Motivation profitieren, welche viele ältere Menschen zeigen, um ihre funktionelle Beweglichkeit zu erhalten
- 7) die umfangreichen evidenzbasierten Kenntnisse über körperliche Betätigungen für diesen Bevölkerungsanteil nutzen
- 8) Fitnessprogramme zusammenstellen, welche den höchsten Erfolgsgrad versprechen und zu guter Letzt
- 9) die Früchte unserer Arbeit ernten, wenn sich zeigt, dass wir die Lebensqualität dieses Bevölkerungsanteils verbessert haben.

Pour les personnes âgées, les physiothérapeutes représentent de loin l'aide la plus importante dans le domaine de l'activité physique.

Nos compétences

D'après les estimations, un mode de vie trop sédentaire contribuerait à environ 23% des décès dus aux pathologies chroniques les plus fréquentes. Pour les personnes âgées, les physiothérapeutes représentent de loin l'aide la plus importante, car ils sont à même de leur fournir des conseils professionnels dans le domaine de l'activité physique. Nous pouvons en effet:

- 1) élaborer des programmes d'exercice et d'entraînement qui permettent aux personnes âgées de rester autonomes
- 2) aider ces personnes à éviter les mauvaises postures dues à une diminution de la capacité aérobie, de l'équilibration, de la force musculaire, de l'énergie et de l'endurance
- 3) mobiliser notre connaissance des modifications pathophysiologiques qui surviennent avec l'âge pour intervenir de manière ciblée
- 4) atténuer l'appréhension des personnes d'un certain âge qui commencent un programme de fitness
- 5) leur expliquer ce qu'elles peuvent faire malgré une forme physique et un niveau d'activité peu élevés
- 6) profiter de la motivation dont témoignent de nombreuses personnes âgées pour les aider à maintenir leur mobilité fonctionnelle
- 7) utiliser les nombreuses connaissances, basées sur des preuves, dont nous disposons concernant l'activité physique pour cette catégorie de la population

Pre-course mit Marilyn Moffat am physiocongress

Welche Rolle spielen Physiotherapeuten bei den funktionellen Untersuchungen sowie der Verschreibung von Fitnessübungen für Menschen mit zunehmendem Alter? Dazu wird Marilyn Moffat am physiocongress einen Pre-course halten (6. Mai 2010).

Der eintägige Workshop mit dem Titel «Physical Therapists as Exercise Experts for Aging Adults: Functional Examination and Exercise Prescription» umfasst einen theoretischen Teil mit einführenden Informationen und einen praktischen Teil. In diesem geht es einerseits um spezifische funktionelle Tests und Massnahmen wie aerobe Kapazität/Ausdauer; anthropometrische Charakteristika; Erregung, Aufmerksamkeit und Kognition; Gangart, Fortbewegungsfähigkeit und Gleichgewicht; Muskelleistung; Haltung sowie Beweglichkeit.

Andererseits werden auch die Komponenten eines Fitnessprogramms besprochen, welches älteren Menschen verschrieben werden kann sowie die Übungskategorien. Der Kurs beschäftigt sich ausserdem mit den funktionellen Markern wie Spass, Funktion, Gebrechlichkeit und Versagen. Ebenfalls Thema ist, wie das kardiovaskuläre/pulmonale, das muskuloskelettale, das neuromuskuläre und das endokrine System auf Fitnessübungen reagiert.

Weitere Informationen: www.physioswiss.ch → [physiocongress](#)

Pre-course avec Marilyn Moffat au congrès de physioswiss

Quel rôle les physiothérapeutes jouent-ils dans l'examen fonctionnel ainsi que dans la prescription d'exercices de fitness pour les personnes âgées? Marilyn Moffat consacrera également un Pre-course à cette question lors du congrès de physioswiss (6 mai 2010).

L'atelier d'une journée intitulé «Physical Therapists as Exercise Experts for Aging Adults: Functional Examination and Exercise Prescription» comprend une introduction théorique et une partie pratique. Celle-ci inclut d'une part des tests fonctionnels et des mesures spécifiques comme la capacité aérobie/l'endurance; des caractéristiques anthropométriques; les réflexes, l'attention et les capacités cognitives; la marche, la capacité de se déplacer et l'équilibration; la performance musculaire; la posture ainsi que la mobilité.

Cet atelier examinera d'autre part quels sont, dans un programme de fitness, les éléments adaptés à des personnes d'un certain âge ainsi que les catégories d'exercices conseillées. Les marqueurs fonctionnels comme le plaisir, la fonction, la faiblesse et l'échec seront également évoqués. La manière dont les systèmes cardiovasculaire/pulmonaire, musculo-squelettique, neuromusculaire et endocrinien réagissent à ces exercices sera également abordée. Informations complémentaires:

www.physioswiss.ch → [physiocongress](#)

Funktionelle Anforderungen an ein selbständiges Leben

Wenn wir den Aktivitätslevel älterer Menschen betrachten, stellen wir fest, dass 25 Prozent von anderen abhängig oder gebrechlich sind; 70 Prozent führen ein unabhängiges Leben, jedoch auf niedrigem Aktivitätslevel; und nur 5 Prozent sind in körperlich guter Form, fit und in hohem Masse aktiv.

Bei älteren Menschen müssen wir uns stets vor Augen halten, welche funktionellen Anforderungen an sie gestellt werden, damit sie das Leben selbstständig meistern können:

- die Fähigkeit, 305 Meter gehen zu können, um Besorgungen zu machen
- eine Gehgeschwindigkeit von 1,2 Metern pro Sekunde
- in der Lage zu sein, ein 3-Kilo-Paket zu tragen.

Wir müssen mit unseren Patienten/Kunden darauf hinarbeiten und von ihnen erwarten, dass diese Mindestanforderungen erfüllen (*siehe Kasten*).

«Erfolgreiches Altern» hängt von vielen Dingen ab. Es gibt keine einzige, umfänglich akzeptierte Definition dieses Begriffes. Jedoch gibt es einige Faktoren, die man gemeinhin mit «erfolgreichem Altern» assoziiert. Dazu gehören eine hohe körperliche Funktionsfähigkeit, die Freude am Leben, Strategien zur Problembewältigung, die Ausschöpfung des eigenen Potenzials, das Nichtvorhandensein von Gebrechen/Behinderungen oder Depressionen, eine gute kognitive Funktionsfähigkeit sowie ein aktives Sozialleben. |

Nur fünf Prozent der älteren Menschen sind in körperlich guter Form, fit und in hohem Masse aktiv.

Seuls 5% des personnes âgées sont en bonne forme physique et ont une activité physique importante.

- 8) composer des programmes de fitness les plus efficaces possibles et, pour finir,
- 9) récolter les fruits de notre travail, s'il s'avère que nous avons amélioré la qualité de vie de cette partie de la population.

Capacités fonctionnelles nécessaires pour mener une vie autonome

Si nous considérons le niveau d'activité des personnes âgées, nous constatons que 25% sont dépendantes des autres ou fragiles; 70% mènent une vie autonome, mais ont un niveau d'activité physique peu élevé; seuls 5% sont en bonne forme physique et ont une activité physique importante.

S'agissant des personnes âgées, nous devons toujours nous demander quels efforts physiques elles doivent être en mesure de fournir pour vivre de manière autonome:

- la capacité d'effectuer un trajet de 305 mètres pour faire des courses
- conserver une vitesse de marche d'1,2 m par seconde
- être en mesure de porter un paquet de 3 kg.

Nous devons aider et conseiller nos patients/clients de manière à ce qu'ils puissent fournir ces performances minimales (*voir encadré*).

«Bien vieillir», cela dépend de beaucoup de choses. Même s'il n'existe pas de définition unique et consensuelle de cette expression, certains facteurs sont généralement associés au «bien vieillir». Ceux-ci incluent une haute capacité fonctionnelle, la joie de vivre, des stratégies pour gérer les problèmes, l'exploitation de son potentiel personnel, l'absence d'infirmités/de handicaps ou de dépressions, de bonnes capacités cognitives ainsi qu'une vie sociale active. |



Marilyn Moffat

Marilyn Moffat, PT, PhD, DPT (Doctor of Physical Therapy), DSc (Doctor of Science), FAPTA (Fellow of the American Physical Therapy Association) und CSCS (Certified Strength and Condition Specialist), arbeitet als Dozentin für Physiotherapie an der New York University und ist Präsidentin des Weltverbandes für Physiotherapie WCPT.

Marilyn Moffat, PT, PhD, DPT (Doctor of Physical Therapy), DSc (Doctor of Science), FAPTA (Fellow of the American Physical Therapy Association) et CSCS (Certified Strength and Condition Specialist), travaille comme chargée de cours en physiothérapie à la New York University et est présidente de la Confédération mondiale de physiothérapie (WCPT).

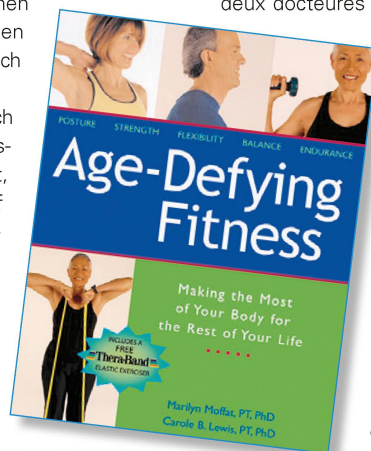
Buchhinweis: Age-Defying Fitness

Das englische *defy* hat die Bedeutung von sich widersetzen oder trotzen. Unter dem Titel «Age-Defying Fitness» haben Marilyn Moffat und Carole B. Lewis, beide Doktorinnen der Physiotherapie, einen an Laien gerichteten Fitness-Ratgeber herausgegeben, der jedoch nur in Englisch erschienen ist.

Das sehr systematisch aufgebaute Buch beschreibt in einfacher Sprache die Fitnesskomponenten Haltung, Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer. Jedem der fünf Komponenten ist ein Kapitel gewidmet, worin ausführlich Tests beschrieben werden, um die Komponente selber zu evaluieren und mit Übungen gezielt zu verbessern – sowohl Tests als auch Übungsprogramm sind zuhause durchführbar. Die Übungen bedienen sich der Schwerkraft, Hanteln oder des Therabands. Dem Buch anbei ist ein Bestellbogen für ein gratis Theraband. Auch Tipps und Hinweise, wie ein Übungsprogramm realistisch im Alltag umgesetzt werden kann, fehlen nicht.

Der umfassende Ansatz des Buches macht es möglicherweise auch etwas anspruchsvoll für Laien. Beeindruckend ist jedoch das (amerikanische) Selbstverständnis, wie gute Physiotherapie verkauft werden kann. (bc)

Marilyn Moffat, Carole B. Lewis (2006): *Age-Defying Fitness. Making the most of your body the rest of your life.* Peachtree Publishers, Atlanta. ISBN 978-1-56145-389-4. |



Référence bibliographique: Age-Defying Fitness

Le terme anglais *defy* signifie défier ou s'opposer. Sous le titre «Age-Defying Fitness», Marilyn Moffat et Carole B. Lewis, toutes deux docteurs en physiothérapie, ont écrit un manuel de fitness destiné aux débutants qui n'a été publié qu'en anglais.

Ce livre, structuré de manière très systématique et écrit dans un langage simple, présente les composantes de la forme physique que sont la posture, la force, l'équilibration, la mobilité et l'endurance. Chacune des cinq composantes est définie au sein d'un chapitre dans lequel sont décrits des tests d'auto-évaluation et des exercices pour l'amélioration ciblée des aptitudes. Ces tests et le programme d'exercices peuvent être effectués à la maison. Les exercices utilisent la force de la gravité, des haltères ou un theraband. Cet ouvrage ne manque pas de conseils et d'astuces pour la mise en œuvre au quotidien d'un programme d'entraînement. Il contient aussi

un formulaire qui permet d'obtenir un theraband gratuitement.

L'approche exhaustive du livre le rend probablement un peu difficile à lire pour les non-initiés. Toutefois, cette manière (américaine) de vendre de la bonne physiothérapie est impressionnante. (bc)

Marilyn Moffat, Carole B. Lewis (2006): *Age-Defying Fitness. Making the most of your body the rest of your life.* Peachtree Publishers, Atlanta. ISBN 978-1-56145-389-4. |




**Guillain-Barré-Syndrom
CIDP steht für chronische
inflammatorische demyelinisierende
Polyneuropathie**

Menschen helfen Menschen

Betroffene und Angehörige kümmern sich um ihre Lieben

Die GBS & CIDP Initiative Schweiz ist eine gemeinnützige Organisation, welche die Anliegen von Angehörigen und Betroffenen von GBS und CIDP ernst nimmt. Sie wurde im Jahre 2000 gegründet und arbeitet eng mit der GBS Initiative International zusammen, welche dieses Jahr ihr 20-jähriges Bestehen feiert.

Weitere Informationen unter www.gbscidp.ch