

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 2

Vorwort: Bewegungsverhalten in der Lebensmitte = Comportement en matière d'activité physique au milieu de la vie = La mezza età : com' è cambiato l'atteggiamento nei confronti dell'attività fisica

Autor: Ruff, Kristina / Casanova, Brigitte

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>

Bewegungsverhalten in der Lebensmitte

Comportement en matière d'activité physique au milieu de la vie

La mezza età: com'è cambiato l'atteggiamento nei confronti dell'attività fisica



kr



bc

Dank neuen Sportarten wie Walking oder Aquafitness bewegen sich heute die 40- bis 60-jährigen Frauen mehr – dies ist die gute Nachricht zum Bewegungsverhalten in der Lebensmitte, dem Schwerpunktthema dieser Ausgabe. Darüber darf aber nicht vergessen werden, dass trotzdem fast 60 Prozent der Schweizer Bevölkerung körperlich nicht oder zu wenig aktiv ist.

Neue, an die physischen Gegebenheiten in der Lebensmitte angepasste Bewegungsangebote, die auch Spass machen, sind also gefragt. In der Prävention und Gesundheitsförderung bieten sich gute Möglichkeiten, sich als Physiotherapeut auf dem freien Gesundheitsmarkt zu etablieren. Dies demonstriert Philipp Estermann in Willisau, dessen breites Gruppenkursangebot in seiner Praxis erfolgreich ist. Oder auch Aude Hauser-Mottier aus Genf, die sich auf MusikerInnen spezialisiert hat und neben der Therapie auch präventiv arbeitet, direkt an den Musikhochschulen. Als Drittes stellen wir mit Pilates eine Methode vor, die sich als weiterführendes Training nach der Physiotherapie eignet.

Zu etwas ganz anderem: Ist es legitim, seinen überaus sympathischen Patienten nach Feierabend «auf einen Kaffee oder mehr» zu treffen? Darf ich den

Grâce aux nouveaux sports comme le walking ou l'aquafitness, les femmes qui ont entre 40 et 60 ans sont plus actives aujourd'hui. C'est une bonne nouvelle concernant le comportement en matière d'activité physique, le thème principal de cette édition. Cependant, il faut garder en tête que près de 60 % de la population est trop peu ou pas du tout active.

Les gens demandent de nouvelles offres d'activités physiques, adaptées aux aptitudes physiques du milieu de la vie et qui procurent également du plaisir. En matière de prévention et de promotion de la santé, les physiothérapeutes ont de bonnes opportunités pour s'établir sur le marché libre de la santé. C'est ce que démontre Philipp Estermann, à Willisau. La vaste offre de cours en groupe qu'il propose rencontre un grand succès. C'est également le cas d'Aude Hauser-Mottier, de Genève, qui s'est spécialisée dans les affections des musiciens et qui fait de la prévention directement dans les hautes écoles de musique. Notre troisième article présente Pilates, une méthode appropriée à l'entraînement de maintien après la physiothérapie.

Tout autre sujet: est-il autorisé d'inviter un patient très sympathique «pour un café ou plus si affinités» après le tra-

Grazie a nuove attività sportive come il walking o l'aquafitness, le donne tra i 40 e i 60 anni sono oggi molto più attive, mettendo in evidenza una differente attitudine verso l'attività fisica, tema principale di questa edizione di physioactive. Non dobbiamo però dimenticare che quasi il 60% della popolazione sia molto sedentaria.

Le persone richiedono nuove offerte riguardanti l'attività fisica, adattate alle proprie capacità e all'età e che procurino lo stesso piacere e divertimento. Nell'ambito della prevenzione e della promozione della salute, i fisioterapisti hanno ottime possibilità per occupare uno spazio importante sul mercato libero della salute. Almeno questo è quello che ha dimostrato Philipp Estermann, a Willisau. L'ampia offerta di corsi in gruppo che offre riscontrano un notevole successo. Anche Aude Hauser-Mottier, di Ginevra, specializzata nelle patologie che affliggono i musicisti, fornisce corsi sulla prevenzione nelle scuole superiori di musica. Il nostro terzo articolo presenta il Pilates, un metodo appropriato per l'allenamento e il mantenimento dopo la fisioterapia.

Altro tema: siamo autorizzati a invitare un paziente molto simpatico «per un caffè o altro...» dopo il lavoro? Posso cedere alle avances di una mia pazien-

Avancen der attraktiven Patientin nachgeben? Sexuelles Fehlverhalten im Berufsalltag fängt nicht erst bei einem krassen Übergriff während einer Behandlung an. Der Artikel des Psychiaters Werner Tschan widmet sich dem *Professional Sexual Misconduct* und beschreibt, was sexuelle Grenzverletzungen in Therapiesituationen sind. Eine Patientin schildert, was sie auslösen können.

Solche Grenzverletzungen zu verhindern, ist unter anderem auch Aufgabe eines Berufsverbands – physioswiss ist sich dessen bewusst und will seine Mitglieder auf das Thema sensibilisieren. Als PhysiotherapeutInnen arbeiten wir in einem «Hochrisikobereich» – und müssen uns deswegen sehr sorgsam darin bewegen und die Grenzen kennen.

Herzliche Grüsse,

Kristina Ruff und Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch

vail? Puis-je céder aux avances de ma jolie patiente? Le comportement sexuel inapproprié ne commence pas seulement par un geste osé au cours du traitement. L'article du psychiatre Werner Tschan est dédié au *Professional Sexual Misconduct*. Il décrit les limites du traitement ainsi que les comportements qui les violent. Une patiente décrit ce qui pourrait provoquer un tel écart.

Il est également de la responsabilité d'une association professionnelle de prévenir de telles incartades. physioswiss en est consciente et aimerait sensibiliser ses membres à ce sujet. En tant que physiothérapeutes, nous travaillons dans un «secteur à haut risque», nous devons donc nous comporter avec précaution et savoir où se situent les limites.

Meilleures salutations,

Kristina Ruff et Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch

te? Il comportamento sessuale inappropriato non inizia necessariamente con un gesto osé durante il trattamento. L'articolo dello psichiatra Werner Tschan è dedicato al *Professional Sexual Misconduct*, dove vengono descritti i limiti del trattamento e i comportamenti che li infrangono. Una paziente descrive le conseguenze di un atteggiamento errato.

Anche l'associazione professionale deve prevenire questo tipo di «scappatelle». physioswiss ne è cosciente e vuole sensibilizzare i propri membri su questo tema. In qualità di fisioterapisti, lavoriamo in un «settore ad alto rischio» e dobbiamo perciò comportarci con precauzione e sapere dove si situano questi limiti.

Cordiali saluti,

Kristina Ruff e Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch



Thera-Band

Fitness mit dem Thera-Band
für jedes Niveau und Alter
Die regelmässige Ausübung eines Kraftprogrammes ist Bestandteil für gesunden Sport. Zudem wirkt es vorbeugend gegen den im heutigen Sitzzeitalter häufigen Haltungszerfall. Thera-Band können Sie überall hin mitnehmen, ist einfach anzuwenden, effektiv, wirksam und erst noch äusserst preiswert. Ob Anfänger oder Profi: Sie können Thera-Band blitzschnell an die jeweilige Übung und Ihren Leistungsstand anpassen.

GYMSTICK™
einfach genial

Stärketraining oder gezielte Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren. Unzählige einfache Übungen und komplexe Bewegungsskizzen sind möglich. Zur Auswahl stehen fünf farblich gekennzeichnete Widerstandsstufen in praktischer Verpackung mit DVD oder als Teleskop (Gymstick).

BEZUGSQUELLEN AUF ANFRAGE
Generalimporteur, LINT Wollheim
Tel. +41 (0) 44 577 84 88, kontakt.ch
www.thera-band.ch, www.gymstick.ch

www.LINT.ch