

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 3

Vorwort: Arbeit und Lebensmitte = Le travail et le milieu de la vie = Il lavoro e la mezza età
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>

Arbeit und Lebensmitte

Le travail et le milieu de la vie

Il lavoro e la mezza età



kr



bc

Eine Lesebrille. Ein wunderbares Hilfsmittel, wenn es – meist irgendwann nach 40 – schwierig wird, Kleingedrucktes zu lesen. Dass die Sehstärke optimal korrigiert wird, ist gerade bei der Arbeit am Computer sehr bedeutend. Gewöhnliche Lesebrillen verleiten dazu, die Halswirbelsäule über Stunden in eine ungünstige Position zu bringen. Spezialbrillen können Abhilfe schaffen. Geht es um die Arbeit in der Lebensmitte bis ins Pensionsalter, so sind Anpassungen am Arbeitsplatz generell der Schlüssel dazu, dass sich die Leistungsfähigkeit nicht verringert. Insbesondere der Bewegungsapparat sollte weniger belastet werden.

Und was ist mit den PhysiotherapeutInnen über 40? Sind sie von Daumengrundgelenkarthrose und Rückenschmerzen geplagt? Schaffen sie die Balance zwischen beruflicher Belastung und Erholung? Welchen Herausforderungen stehen sie gegenüber? Zumindest die von uns befragten PhysiotherapeutInnen können sich körperlich und psychisch sehr gut im Gleichgewicht halten, und sie lieben ihren Beruf. Sorgen machen ihnen die ökonomischen Bedingungen im heutigen Gesundheitswesen. Wie uns allen.

Des lunettes de lecture. Une aide formidable lorsqu'il devient difficile – généralement après 40 ans – de lire des petits caractères. La correction de la vision est particulièrement importante pour le travail à l'ordinateur. L'utilisation prolongée des lunettes de lecture traditionnelles entraîne une mauvaise position de la colonne vertébrale. Les lunettes spéciales peuvent aider. À partir du milieu de la vie jusqu'à l'âge de la retraite, aménager son lieu de travail de manière ergonomique est essentiel pour maintenir ses performances. L'appareil moteur en particulier devrait être moins sollicité.

Et qu'en est-il des physiothérapeutes de plus de 40 ans? Souffrent-ils d'arthrose du pouce et de mal de dos? Réussissent-ils à trouver un équilibre entre travail et repos? À quels défis sont-ils confrontés? Les physiothérapeutes que nous avons interrogés conservent très bien leur équilibre physique et psychique et aiment leur travail. La situation économique actuelle du secteur de la santé les inquiète cependant. Comme nous tous.

Gli occhiali da vista. Un aiuto indispensabile quando, generalmente dopo i 40 anni, diventa difficile leggere i caratteri più piccoli. La correzione della vista è particolarmente importante per il lavoro al computer. L'utilizzo prolungato dei tradizionali occhiali di lettura provoca un'alterazione della posizione della colonna vertebrale. Gli occhiali speciali possono essere un aiuto prezioso. A partire dalla cinquantina e fino all'età del pensionamento, diventa essenziale sistemare il posto di lavoro secondo gli standard ergonomici. L'apparato locomotore dovrebbe quindi essere meno sollecitato.

Cosa ne è dei fisioterapisti con più di 40 anni? Soffrono d'artrosi al pollice e di mal di schiena? Riusciranno a trovare un equilibrio tra lavoro e riposo? Quali sono le sfide che li attendono? I fisioterapisti che abbiamo intervistato riescono a mantenere un ottimo equilibrio fisico e psichico e adorano il loro lavoro. Sono però preoccupati dall'attuale situazione economica del sistema sanitario. Come noi tutti, d'altronde.

Herzliche Grüsse,

Kristina Ruff und Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch

Meilleures salutations,

Kristina Ruff et Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch

Cordiali saluti,

Kristina Ruff e Brigitte Casanova
red@physioswiss.ch



Shark Fitness
Exergise Q1000-0000



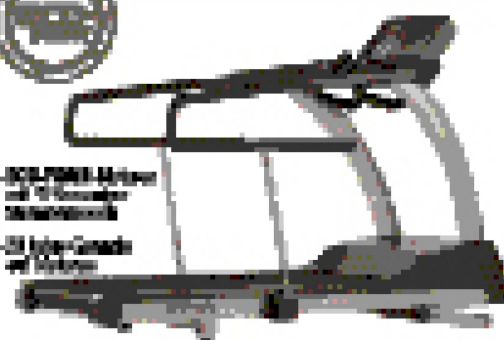
Shark Fitness
Exergise Q1000-0000



Shark Fitness
Exergise Q1000-0000



— 100% POWER Drive
— 100% POWER Drive
— 100% POWER Drive



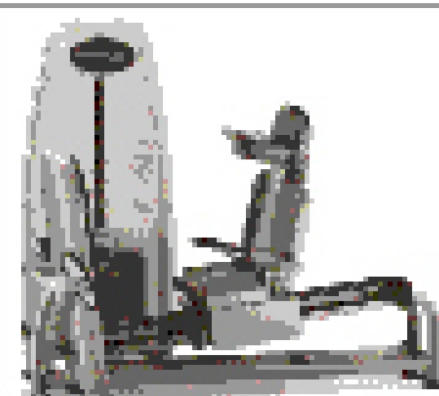
Shark Fitness
Exergise Q1000-0000



Shark Fitness
Exergise Q1000-0000



Shark Fitness
Exergise Q1000-0000



The Shark
Fitness Company
www.sharkfitness.ch



Shark Fitness AG Professional Fitness Division

Landstrasse 109 | 8120 Stadelhofen 2 | Tel: 0041 022 401 00 | info@sharkfitness.ch | www.sharkfitness.ch

Shark Fitness Shop Wädg. 5400 Wädg. | Tel: 0041 022 401 00

Shark Fitness Shop Pö. 8120 Pö. | Tel: 0041 022 401 00

Sportline Fitness

FLYING

FIRST FLOOR

Alcantara



LOWE

Body Solid

SCHWENN

TRAINER FITNESS

