

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 47 (2011)
Heft: 4

Vorwort: Rücken = Dos = Schiena
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>

Rücken Dos Schiena



kr



bc

60 bis 90 Prozent aller Menschen kennen Phasen mit Rückenschmerzen in ihrem Leben. Rückenschmerzen sind auch ein häufiger Grund für Berentungen. Kein Wunder, sind sie ein Dauerthema in der Physiotherapie.

Bei der Behandlung von Rückenschmerzen gab es in den letzten Jahrzehnten wesentliche Erkenntnisse: Aktive Therapien sind wirksamer als Bettruhe und Schonung. Und nicht nur mechanische Belastungen beeinflussen die Entstehung und den Verlauf von Rückenschmerzen, sondern auch psychosoziale Faktoren.

Vor diesem Hintergrund gehen Svenja Janssen und Maurizio Trippolini der Frage nach, was eigentlich aus den klassischen Rückenschulen geworden ist.

Dann stellt sich die Frage, *wie* denn der Rücken trainiert werden soll. Harald Bant und Guido Perrot haben dazu mit dem Konzept der Rückenkarten geantwortet, bei dem die mechanische Belastung stufenweise erhöht wird.

Und mit welchen Forschungsfragen setzen sich PhysiotherapeutInnen auseinander, welche eine Dissertation zum Thema Rücken schreiben? Gerade vier aktuelle Doktorarbeiten gibt es dazu in der Schweiz. Lesen Sie selbst. |

60 à 90% des gens souffrent de mal de dos à un moment de leur vie. Le mal de dos constitue également une cause fréquente retrait de la vie professionnelle. Rien d'étonnant donc à ce que ce soit un thème qui reste d'actualité dans le domaine de la physiothérapie.

Des découvertes essentielles ont été faites ces dernières décennies concernant le traitement du mal de dos. Les traitements actifs sont plus efficaces que le repos au lit et l'immobilité. Le fait aussi qu'il n'y ait pas que les efforts mécaniques qui influent sur l'apparition et l'évolution du mal de dos, mais aussi certains facteurs psycho-sociaux.

Dans ce contexte, Svenja Janssen et Maurizio Trippolini étudient ce que sont devenues les Ecoles du dos traditionnelles. La question consiste à se demander *comment* entraîner le dos. Harald Bant et Guido Perrot y ont répondu grâce au concept des cartes du dos qui permet d'augmenter progressivement sa résistance à l'effort.

Et quels sont les aspects de la recherche traités par les physiothérapeutes qui font une thèse sur le thème du dos? Quatre thèses actuellement en cours en Suisse sont consacrées à ce sujet. Lisez vous-même. |

Dal 60 al 90% della popolazione soffre di mal di schiena almeno una volta nella vita. Il mal di schiena rappresenta anche una delle cause principali dell'abbandono dell'attività professionale. Ovvio quindi che il mal di schiena rimanga uno dei temi più attuali per la fisioterapia.

Negli ultimi decenni sono state fatte importanti scoperte sul trattamento del mal di schiena. I trattamenti attivi sono più efficaci del riposo e dell'immobilità. Oltre ai fattori meccanici che influenzano l'apparizione e l'evoluzione del mal di schiena, sono stati riscontrati anche alcuni fattori psico-sociali.

In quest'ambito, Svenja Janssen e Maurizio Trippolini studiano e comparano come si sono sviluppate le Scuole per la schiena tradizionali. La principale domanda rimane: *come* allenare la schiena? Harald Bant e Guido Perrot vi hanno risposto grazie al concetto delle cartelle per la schiena che permettono di aumentare in modo progressivo la resistenza allo sforzo.

Quali sono gli aspetti della ricerca trattati dai fisioterapisti che svolgono una tesi legata alla schiena? Quattro tesi su questo tema sono in via di svolgimento nelle SUP svizzere. Buona lettura. |

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
Ergometer CYCLO-CROSS



Shark Fitness
Ergometer CYC-RECYCLE



Shark Fitness
Laufband TROJAN



- 6000W Motor
mit 90km/h Höchstgeschwindigkeit
- 14 Jahre Garantie
auf Motor

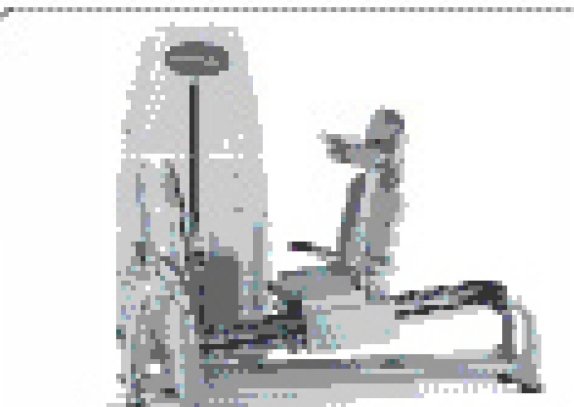
Shark Fitness
Ergometer EASY-CROSS



Shark Fitness
Ergometer CROSS-TRAINER



Shark Fitness
Ergometer CROSS-TRAINER



The Shark
Fitness Company
www.sharkfitness.ch



Shark Fitness AG Professional Fitness Division

Landstrasse 129 | 5400 Olten AG 2 | Tel: 056-429 01-43 | info@sharkfitness.ch | www.sharkfitness.ch

Start Fitness Shop Olten AG 2 | Tel: 056-429 53 02

Start Fitness Shop Tel 056-429 | Tel: 056-429 51 51

Sportartikel

FLYLINE

FIRST DEGREE

MountainBike



BOWFLEX

Body Solid

SCHWENN

YOGA FITNESS

