Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 48 (2012)
Heft: 4

Vorwort: Sitzen = Être assis = Essere seduto
Autor: Casanova, Brigitte / Ruff, Kristina

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: 28.11.2025

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

Sitzen

Être assis

Essere seduto

kr

bc

Anfang der Neunzigerjahre machte der Sitzball Furore. Büros und ganze Klassenzimmer wurden damit ausgerüstet, weil er die darauf sitzende Person in Bewegung halten und runde Rücken verhindern sollte. Der Lausanner Physiotherapeut Jean-Michel Lehmans belegte damals mit Fotos aus Klassenzimmern, dass trotzdem alle Kinder mit runden Rücken dasassen. In dieser Ausgabe zeigt Beat Göpfert, dass das Sitzen auf dem Ball die Bandscheiben mehr belastet als entspanntes Sitzen auf Stühlen mit Rückenlehne. Insgesamt gilt aber noch immer: Häufige Bewegung und zwischendurch aufstehen ist gut. Nachzulesen ist dies im Interview mit Maurizio Trippolini.

Zum Aufstehen braucht es jedoch Kraft. Fehlt sie altersbedingt, kann dies selbständiges Aufstehen verunmöglichen – damit geht viel Unabhängigkeit verloren. Wie trainiert werden soll und welche Kraftformen für das Aufstehen besonders wichtig sind, zeigt ein Beitrag der Berner Fachhochschule.

Für Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, bekommt eine optimale Sitzanpassung einen besonderen Stellenwert. Ein Team des Rollstuhl-Sitz-Zentrums Nottwil beschreibt, auf was sie bei Rollstuhlabklärungen achten.

Herzliche Grüsse
Brigitte Casanova und Kristina Ruff
red@physioswiss.ch

Au début des années 90, le ballon de gym faisait fureur. Il avait envahi les bureaux et les salles de classe, sa fonction étant de maintenir la personne assie dessus en mouvement et d'éviter les dos ronds. Jean-Michel Lehmans, un physiothérapeute lausannois, avait autrefois réfuté cette affirmation en photographiant des salles de classe où tous les enfants assis sur le ballon arrondissaient le dos malgré tout. Dans ce numéro, Beat Göpfert nous montre que la position assise sur un ballon est plus contraignante pour les disques intervertébraux que la position assise détendue sur une chaise à dossier. Par ailleurs, l'affirmation suivante est toujours valable: il est sain de faire des mouvements fréquents et de se mettre debout de temps en temps.

L'action de se mettre debout requiert cependant l'usage de la force. Si cette dernière manque à un âge avancé, cela peut empêcher de se mettre debout seul et nous faire perdre une grande partie de notre indépendance. Une contribution de la Haute école spécialisée de Berne nous montre quel entraînement adopter et quels sont les types de force essentiels pour se mettre debout.

Pour les personnes qui sont dans un fauteuil roulant sur ordonnance, l'ajustement optimal du siège est tout particulièrement important. Une équipe du centre de fauteuils roulants à Nottwil explique ce à quoi elle fait attention lors de la mise au point des fauteuils roulants.

Meilleures salutations
Brigitte Casanova et Kristina Ruff
red@physioswiss.ch

Agli inizi degli anni 90 andava molto di voga il pallone da ginnastica. Se ne trovavano negli uffici e nelle classi e lo scopo del suo utilizzo era di mantenere in movimento la persona che vi era seduta sopra ed evitare l'incurvatura della schiena. Jean-Michel Lehmans, fisioterapista losannese, aveva messo in dubbio questi presupposti in quanto, fotografando varie classi dove veniva utilizzata questa palla, si era accorto che gli allievi non riuscivano malgrado tutto a raddrizzare la schiena. In questo numero Beat Göpfert ci mostra come, stando seduti su un pallone, vi sia un maggior sovraccarico dei dischi intervertebrali rispetto all'utilizzo corretto di una sedia con schienale. Resta comunque sempre valido il consiglio di fare dei frequenti piccoli movimenti e di alzarsi di tanto in tanto.

L'atto di mettersi in piedi richiede comunque l'uso della forza. Se questa dovesse diminuire in modo importante con l'avanzare dell'età, l'azione di alzarsi da solo risulterebbe molto difficile se non impossibile e perderemmo così una parte della nostra indipendenza. Un contributo della Scuola universitaria di Berna ci mostra quale allenamento fare e quali sono le forze necessarie per alzarsi.

Per le persone costrette su una carrozzella diventa fondamentale un corretto posizionamento del sedile. Un'équipe del centro progettazione a Nottwil ci spiega a cosa bisogna prestare attenzione quando si regolano le sedie a rotelle.

Cordiali saluti
Brigitte Casanova e Kristina Ruff
red@physioswiss.ch

EXHIBIT & MORE

IFAS2012

Fachmesse für den Gesundheitsmarkt

23.–26. Oktober 2012

Messe Zürich

IFAS 2012
www.ifas-messe.ch

Exhibit & More AG · Bruggacherstrasse 26 · Postfach 185 · CH-8117 Fällanden-Zürich/Schweiz
T +41 (0)44 806 33 77 · F +41 (0)44 806 33 43 · info@ifas-messe.ch · www.ifas-messe.ch

WIR HELFEN HEILEN FASMED Schweizerische Medizintechnik Swiss Medical Device Technology Technologie Médicale Suisse · FMH SERVICES · VSFM Verband Schweizerischer Fachhäuser für Medizinalinformatik · TM SGTMeH SSTMeH SATMeH · H+ DIE SPITÄLER DER SCHWEIZ LES HÔPITAUX DE SUISSE GLI OSPEDALI SVIZZERI