

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 48 (2012)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Kurzhinweise

### **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:** 13.01.2026

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

## Kurzhinweise

### ■ «LiFE» – Sturzprävention in den Alltag integriert

Gleichgewichtsübungen und Krafttraining können zwar das Sturzrisiko reduzieren, nur absolvieren viele ältere Menschen kein solches Training. Eine australische Forschungsgruppe um Lindy Clemson hat deshalb ein Programm entwickelt, welches das Training in die täglichen Aktivitäten integriert und so mehrmals täglich wiederholt werden kann. Im Zehenstand abwaschen, beim Zähneputzen sein Gewicht so weit als möglich seitlich verlagern (mit geradem Rücken), bei etwas Aufheben immer in die Knie gehen oder die Tassen so hoch wie möglich in den Schrank stellen – dies sind Beispiele für Übungen aus dem Programm. Es heisst «Lifestyle Integrated Functional Exercise» (LiFE), wird in fünf Sitzungen instruiert, je nach Fortschritt adaptiert und in zwei Sitzungen aufgefrischt. «LiFE» beinhaltet auch Anregungen, um die Aktivität allgemein zu steigern.

Nun hat sich in einer randomisierten Studie gezeigt, dass das Programm mehr Stürze verhindert als ein konventionelles Programm für Kraft und Gleichgewicht, das dreimal wöchentlich durchgeführt wird. Zudem war die Adherence höher als im konventionellen Programm oder in der Kontrollgruppe, das heisst es wurde besser befolgt. (bc)

Clemson L et al. *Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomized parallel trial. BMJ 2012, 345: e4547.*

## En bref

### ■ «LiFE» – Prévention des chutes intégrée au quotidien

Les exercices d'équilibration et le renforcement musculaire peuvent réduire le risque de chutes, mais beaucoup de personnes âgées ne pratiquent pas ce type d'exercices. C'est pourquoi un groupe de recherche australien conduit par Lindy Clemson a développé un programme qui intègre l'entraînement aux activités quotidiennes et peut ainsi être répété plusieurs fois par jour. Quelques exemples d'exercices figurant dans le programme : se laver sur la pointe des pieds, déporter son poids le plus possible d'un côté ou de l'autre (avec le dos droit) pendant qu'on se brosse les dents, toujours fléchir les genoux pour ramasser quelque chose ou ranger les tasses le plus haut possible dans l'armoire. «Lifestyle Integrated Functional Exercise» (LiFE) est enseigné en cinq séances, adapté selon les progrès et repris en deux séances. «LiFE» contient aussi des suggestions astucieuses pour augmenter son activité générale.

Une étude randomisée a montré que le programme prévient davantage les chutes qu'un programme conventionnel de travail de la force et de l'équilibration pratiqué trois fois par semaine. De plus, l'adhésion était plus élevée que dans le programme conventionnel ou le groupe de contrôle, ce qui signifie qu'il a été mieux suivi. (bc)

Clemson L et al. *Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomized parallel trial. BMJ 2012, 345: e4547.*

## Veranstaltungen

An dieser Stelle finden Sie Hinweise auf Veranstaltungen, welche sich interdisziplinär mit aktuellen Fragen aus dem Gesundheitswesen befassen.

## Manifestations

Ci-après, vous trouverez les annonces des manifestations interdisciplinaires concernant des questions du secteur de la santé.

Datum und Ort Date et lieu	Veranstaltung, Thema Manifestation, thème	Weitere Informationen Plus d'information
29. November 2012, Aarau	Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter: Jubiläumstagung	www.akj-ch.ch
29 novembre 2012, Aarau	Association professionnelle obésité de l'enfant et de l'adolescent: jubilee	www.akj-ch.ch
23.–24. Januar 2013, St. Gallen	Fachsymposium Gesundheit St. Gallen: Gesundheitsanspruch einer modernen Gesellschaft	www.fachsymposium.ch
23–24 janvier 2013, Saint-Gall	Colloque d'experts sur la santé à Saint-Gall: l'exigence en matière de santé d'une société moderne	www.fachsymposium.ch
24.–25. Januar 2013, Zürich	14. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz: Gesellschaftlichen Wandel gestalten	www.gesundheitsfoerderung.ch
24–25 janvier 2013, Zürich	14 <sup>ème</sup> Conférence nationale sur la promotion de la santé: Contribuer au changement de société	www.gesundheitsfoerderung.ch



## physiotur – Kombinationstherapie

Formschöne Gerätestation mit hochauflösendem, farbigem Touchscreen zur Steuerung der diversen Therapiemodule wie Ultraschall, Reizstrom und Saugwellentherapie.

Bestimmen Sie den Umfang und den Aufbau der möglichen Therapien individuell nach Ihren Bedürfnissen.

Gerne stellen wir Ihnen physiotur und die anderen Therapie- und Rehabilitationstechnikgeräte von TUR persönlich vor.  
Termin vereinbaren: T 034 420 08 48

Exklusivvertrieb in der Schweiz bei:

SIMON KELLER AG | Lyssachstrasse 83 | 3400 Burgdorf | T 034 420 08 00 | F 034 420 08 01 | info@simonkeller.ch | www.simonkeller.ch  
Filiale Deutschschweiz | Im Schörl 3 | 8600 Dübendorf | T 044 420 08 00 | F 044 420 08 01 | duebendorf@simonkeller.ch  
Filiale Westschweiz | Rte de la Chocolatière 26 | 1026 Echandens | T 021 702 40 00 | F 021 702 40 31 | vente@simonkeller.ch

**keller**



**therapie Leipzig**

Fachmesse mit Kongress  
für Therapie, Medizinische  
Rehabilitation und Prävention

**21. bis 23. März 2013**

## Physiotherapie im Blickpunkt

### → In der Fachmesse

- rund 280 Aussteller mit allen Marktführern der Branche | • komplette Übersicht von Angeboten aus den Bereichen med. Rehabilitation und Prävention | • Partnerland Finnland

### → Im Kongress

- über 140 Vorträge, Symposien und Workshops | • größte Fortbildungsveranstaltung mit zahlreichen Themen für Physiotherapeuten |
- parallel: Jahreskongress der DGNKN mit interdisziplinärem Vortragsprogramm

**Erwerb von  
Fortbildungs-  
punkten!**



Mit Jahreskongress der  
Deutschen Gesellschaft für  
Neurotraumatologie und Klinische  
Neurorehabilitation e.V. (DGNKN)



**Weitere Informationen und das Kongressprogramm unter:**

Leipziger Messe GmbH, Projektteam therapie Leipzig, Messe-Allee 1,  
04356 Leipzig, Tel.: 0341/678 8268, E-Mail: b.pohle@leipziger-messe.de

**www.therapie-leipzig.de**