

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 49 (2013)
Heft: 2

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: 26.04.2026

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

Kurzhinweise

■ Wie effektiv ist das Training der tiefen LWS-Stabilisatoren?

Die Rekrutierung des M. transversus abdominis ist bei PatientInnen mit Rückenschmerzen verzögert. Dies fand 1996 eine australische Forschungsgruppe heraus, und seither werden in Therapie und Training oft die tiefen Stabilisatoren mit «Baucheinziehen» trainiert. Nun hat sich jedoch nicht bestätigt, dass dieses Training bei lumbalen Rückenschmerzen effektiver ist als herkömmliche Massnahmen. Dies schrieb Hannu Luomajoki, Professor an der ZHAW, kürzlich in der deutschen Zeitschrift «physiopraxis». In einer Studie mit 154 PatientInnen verbesserten sich zwar Schmerzen und Behinderungsgrad signifikant, das Training war aber nur knapp besser als ein Placebo-Ultraschall. Zudem lässt sich die Funktion des Transversus abdominis weder klinisch noch mit Ultraschall zuverlässig untersuchen.

Das heisse nun nicht, dass ein solches Training nicht sinnvoll sei, so Luomajoki: Bei hypermobiler LWS und Beckenbodenproblematiken gebe es positive Hinweise. Zu hinterfragen sei eher sein undifferenzierter Einsatz bei allen Formen von lumbalen Rückenschmerzen. (bc)

Hannu Luomajoki: *Schluss mit Baucheinziehen? In: physiopraxis 2013/1.*

En bref

■ Efficacité de l'entraînement des stabilisateurs profonds de la colonne lombaire

Le recrutement du muscle transverse de l'abdomen est retardé chez les patients souffrant du dos; un groupe de chercheurs australiens l'a mis en évidence en 1996. Depuis, les muscles stabilisateurs profonds sont souvent travaillés, en thérapie comme dans l'entraînement. Toutefois, il n'a pas été confirmé que cet entraînement soit plus efficace contre les douleurs lombaires que les mesures traditionnelles. Hannu Luomajoki, professeur à la HES de Zürich, a écrit un article à ce sujet dans la revue allemande «physiopraxis». Dans une étude effectuée sur 154 patients, la douleur et le degré de handicap se sont améliorés, mais cet entraînement a donné des résultats à peine meilleurs que les ultrasons effectués en placebo.

Hannu Luomajoki n'estime toutefois pas qu'un tel entraînement soit inutile: il y aurait des indications à le pratiquer si la colonne vertébrale lombaire est hypermobile ou en présence de problèmes au niveau du plancher pelvien. Il faudrait plutôt remettre en question son utilisation non différenciée pour toutes les formes de douleurs lombaires. (bc)

Hannu Luomajoki: *Schluss mit Baucheinziehen? physiopraxis 2013/1.*

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, sujet	Weitere Informationen Informations supplémentaires
25. April 2013, Luzern	RVK-Forum: Kopf gegen Zahl. Evidenzbasierte Medizin im Mittelpunkt.	www.rvkforum.ch
Le 25 avril 2013, Lucerne	RVK-Forum: Faits et chiffres. La médecine basée sur des preuves au cœur des préoccupations.	www.rvkforum.ch
15. Mai 2013, Magglingen	hepa-Tagung: Alltagsbewegung	www.hepa.ch
Le 15 mai 2013, Macolin	Conférence hepa: L'activité physique au quotidien	www.hepa.ch
22. Mai 2013, Bern	1. bfu-Forum Sport: Wie viel Unfallprävention erträgt der Sport?	www.bfu.ch
Le 22 mai 2013, Berne	1 ^{er} Forum Sport du bpa: Combien de prévention des accidents le sport tolère-t-il?	www.bfu.ch
12. Juni 2013, Basel	6. Nationales Symposium für Qualitätsmanagement	www.qmsymposium.ch
Le 12 juin 2013, Bâle	6 ^{ème} Symposium national pour la gestion de la qualité	www.qmsymposium.ch



gymna
for total support

Gymna - DIE Referenz in der Physiotherapie

**Ob Therapieliege, Elektro- oder Stosswellentherapie:
wir bieten Ihnen für jeden Einsatzschwerpunkt das
passende Produkt.**

Überzeugen Sie sich und testen Sie die Gymna
Produkte unverbindlich. Rufen Sie an: 041 241 04 04

Alle Informationen auf: www.ratio.ch



ratio medical training gmbh, Ringstrasse 25, 6010 Kriens
T: 041 241 04 04, info@ratio.ch, www.ratio.ch

Galileo® Vibrationsplatte

- Seit 16 Jahren erfolgreich auf dem Markt.
- Mit mehr als 100 rezensierten Studien umfassend dokumentiertes System.
- 10 Jahre Ersatzteilgarantie.
- Neue Geräteserie für alle Anwendungsbereiche.
- Patentierte Technologie made in Germany.



Kurs:
27.4.2013
in Zürich

Remeda GmbH
Brahmsstrasse 18
8003 Zürich
Tel. 044 491 30 27
info@remeda.ch
www.galileo-schweiz.ch



Berner Fachhochschule
Gesundheit

Physiotherapie: Das neue Weiterbildungsprogramm ist da!

Wir haben für Sie praxisnahe Fachkurse und CAS-Studiengänge entwickelt (Certificate of Advanced Studies). Für den MAS-Studiengang (Master of Advanced Studies) können einzelne Weiterbildungen modularartig kombiniert werden.

**Holen Sie sich das aktuelle Weiterbildungsprogramm
direkt auf Ihr Smartphone oder Tablet:**



Alle Angebote finden Sie auch auf unserer Website:
www.gesundheit.bfh.ch/weiterbildung

Gerne senden wir Ihnen auf Wunsch die Weiterbildungs-
broschüre auch per Post. Senden Sie uns ein Mail an
weiterbildung.gesundheit@bfh.ch oder rufen Sie uns an:
Telefon +41 31 848 45 45