

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 51 (2015)
Heft: 5

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: 12.01.2026

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

Kurzhinweise

■ Täglich 10 000 Schritte bei Diabetes

Es muss nicht immer 30 Minuten Ausdauertraining sein: Eine Studie aus Taiwan belegt, dass täglich (respektive fünfmal wöchentlich) 10 000 Schritte zu gehen bei DiabetikerInnen Typ 2 den Glukosestoffwechsel noch leicht mehr verbessert als ebenso häufiges Ausdauertraining von 30 Minuten (schnelles Gehen, Joggen, Hometrainer). Gemessen wurde nach 3 und 6 Monaten, die Adhärenz war bei den Schrittzählern etwas höher (99% versus 94%). Insgesamt waren 120 PatientInnen in die Studie eingeschlossen. Beide Interventionen wirken gut, die 10 000 Schritte sind möglicherweise einfacher in den Alltag einzubauen. (bc)

Lee SF et al. An investigation and comparison of the effectiveness of different exercise programmes in improving glucose metabolism and pancreatic beta-cell function of type 2 diabetes patients. *Int J Clin Pract* 2015; doi10.1111/ijcp.12679

■ Kreuzschmerzen: Spezifische Muskelkontrollübungen ohne Zusatznutzen

Muskelkontrollübungen sind nicht besser als übliche Rumpfkraftigungsübungen bei chronischen Kreuzschmerzen. Zu diesem Schluss kommt eine randomisiert kontrollierte Studie von Jeanette Saner und KollegInnen. 106 PatientInnen mit subakuten oder chronischen unspezifischen Rückenschmerzen und einer reduzierten Bewegungskontrolle wurden in Privatpraxen und Kliniken ambulant 9–18 Mal behandelt, entweder mit herkömmlichen Rumpfkraftigungsübungen oder mit gezielten Übungen, um die Muskelkontrolle zu verbessern. Ein Heimprogramm wurde instruiert. In beiden Gruppen verbesserten sich die Schmerzen und die Funktion im Verlauf eines Jahres signifikant, es gab dabei keine Unterschiede zwischen den Gruppen. Die spezifischen Muskelkontrollübungen brachten keinen Zusatznutzen, so das Fazit der ForscherInnen. (bc)

Saner J, Kool J, Sieben JM, Luomajoki H, Bastiaenen CHG, de Bie RA. A tailored exercise program versus general exercise for a subgroup of patients with low back pain and movement control impairment: A randomised controlled trial with one-year follow-up. *Manual Therapy*, October 2015, Volume 20, Issue 5, Pages 672–679.

En bref

■ 10 000 pas par jour pour lutter contre le diabète

Trente minutes d'entraînement en endurance ne sont pas absolument nécessaires. Une étude de Taïwan montre que marcher 10 000 pas par jour, cinq fois par semaine, permet une amélioration légèrement supérieure du métabolisme du glucose chez les diabétiques de type 2 que lors d'un entraînement en endurance de 30 minutes de même fréquence (marche rapide, jogging, home-trainer). Les mesures ont été faites après 3 et 6 mois et l'adhésion était légèrement supérieure (99% versus 94%) dans le groupe qui comptait les pas. L'étude a porté sur 120 patients. Les deux types d'interventions présentent de bons résultats. Les 10 000 pas sont cependant probablement plus simples à intégrer dans le quotidien. (bc)

Lee SF et al. An investigation and comparison of the effectiveness of different exercise programmes in improving glucose metabolism and pancreatic beta-cell function of type 2 diabetes patients. *Int J Clin Pract* 2015; doi10.1111/ijcp.12679

■ Mal de dos: les exercices de contrôle musculaire n'apportent pas d'avantages supplémentaires

En cas de mal de dos, les exercices de contrôle musculaire n'apportent rien de plus que les exercices usuels pour le renforcement du torse. C'est la conclusion de l'étude randomisée contrôlée qu'ont menée Jeanette Saner et ses collègues. 106 patients atteints de mal de dos non spécifique subaigu ou chronique et qui ne contrôlaient pas bien leurs mouvements ont bénéficié de 9 à 18 traitements ambulatoires, au sein de cabinets et de cliniques. Ils ont effectué des exercices habituels de renforcement du torse ou des exercices ciblés visant à améliorer leur contrôle musculaire. Un programme à effectuer à domicile a en outre été mis en place. Les douleurs ont été réduites dans les deux groupes et les fonctions des patients se sont améliorées de manière significative sur une période d'un an. Aucune différence n'a pu être établie entre les deux groupes. Les chercheurs sont parvenus à la conclusion que les exercices spécifiques de contrôle des muscles n'apportent aucun avantage supplémentaire à ces patients. (bc)

Saner J, Kool J, Sieben JM, Luomajoki H, Bastiaenen CHG, de Bie RA. A tailored exercise program versus general exercise for a subgroup of patients with low back pain and movement control impairment: A randomised controlled trial with one-year follow-up. *Manual Therapy*, October 2015, Volume 20, Issue 5, Pages 672–679.



DIVE INTO THE WORLD OF MIHA BODYTEC

Eine Technologie auf dem Vormarsch!

Eine aktivierte Muskulatur ist die Voraussetzung für einen leistungsfähigen Körper und zugleich die Bedingung für Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden und eine attraktive äußere Erscheinung – kurzum, für die Art körperlicher und mentaler Fähigkeiten, die du immer haben wolltest. miha bodytec bietet dir verblüffende Resultate, schnell zu erreichende Ziele und Ergebnisse, die man wirklich sehen kann. Immer auf der Höhe der Zeit!

- Erlebe miha bodytec selbst!



OFFICIAL
DISTRIBUTOR

Soledor AG

Telefon : +41 61 926 87 77
swiss@miha-bodytec.com



www.miha-bodytec.com

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
2. November 2015, Bern	7. Jahreskonferenz actionsanté	www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05245/15345/index.html?lang=de
2 novembre 2015, Berne	7 ^e Conférence annuelle actionsanté	www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05245/15345/index.html?lang=fr
4. November 2015, Bern	OdA-Santé-Tagung: «Gesundheitsbranche – die Zukunft wird anders!»	www.odasante.ch/zukunft.html
4 novembre 2015, Berne	Conférence de l'OdA Santé «Branche santé – L'avenir se forme autrement!»	www.odasante.ch/avenir.html
9. November 2015, Bern	4. Symposium der Schweizer Versorgungsforschung: «Less is more»	www.samw.ch
9 novembre 2015, Berne	4 ^e symposium de la recherche suisse sur les services de santé: «Less is more»	www.samw.ch
11. November 2015, Bern	Hplus-Kongress: «Das Gesundheitswesen: die Machtfrage»	www.hplus-kongress.ch
11 novembre 2015, Berne	Congrès Hplus: «La santé: un enjeu de pouvoir»	www.hplus-kongress.ch
12. November 2015, Luzern	Nationale Selbsthilfe-Tagung: «Selbsthilfe – eine effiziente Ergänzung zur Gesundheits- und Sozialversorgung»	www.selbsthilfeschweiz.ch
12 novembre 2015, Lucerne	Congrès national sur l'entraide: «L'entraide: un complément efficace des soins de santé et aux programmes sociaux»	www.selbsthilfeschweiz.ch
24. November, Pully VD	Leenaards-Symposium: «Alter und Gesellschaft»	www.leenaards.ch
24 novembre, Pully VD	Colloques Leenaards: «Âge et Société»	www.leenaards.ch
2.–3. Dezember 2015, Bern	Nationale Palliative-Care-Tage: «Wie kommt Palliative Care an?»	de.palliative-kongresse.ch/2015/
2–3 décembre 2015, Berne	Journées nationales des soins palliatifs: «Comment les soins palliatifs sont-ils perçus?»	fr.palliative-kongresse.ch/2015/

Galileo® Vibrationsplatte

- Seit 17 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 Galileo in der Pädiatrie:

28. Nov. 2015
in Winterthur

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

CONPREVA DUO Der «Mercedes»

- 2-Kanal EMG
- Druckmessung
- Elektrotherapie
- EMG getriggerte Stimulation
- Individuelle Programmgestaltung
- Datenspeicherung im Gerät
- Übersichtliches Farbdisplay
- Einfache Bedienung
- Akustische Unterstützung
- PC Direktübertragung
- Akku & Netzbetrieb



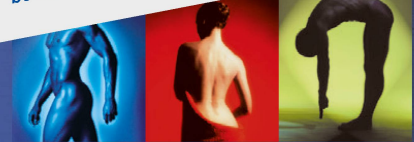
Neuste Entwicklung: Biofeedback & Elektrostimulation

Im speziellen zur therapeutischen Inkontinenzbehandlung und Neurorehabilitation



parsenn-produkte ag
kosmetik • pharma • med. geräte

www.parsenn-produkte.ch Tel. 081 300 33 33
Klus, CH - 7240 Küblis Fax 081 300 33 39



Siegen Sie im Kampf gegen
Schmerzen mit Tiefenwärme.

Skanlab
SKANLAB.NO

Gratis
Gerätewagen
im Wert von
CHF 490.- dazu.
Gültig bis 22.11.2015



Der Skanlab Bodywave NG Pro kommt im neuen Design daher und arbeitet mit einer Ausgangsfrequenz von 500kHz. Er erzeugt eine optimale, lokale und tiefe Wärme, die sofort die örtliche Zirkulation steigert, den Schmerz lindert, die Elastizität des Gewebes verstärkt

und damit die Beweglichkeit verbessert. Das Tiefenwärme-Therapiegerät wird bei akuten, sub-akuten und chronischen Verletzungen im muskulären und skelettalen Bereich eingesetzt. Wir beraten Sie gerne unter 034 420 08 00.



Einfach clever shoppen:
www.simonkeller.ch

034 420 08 00
verkauf@simonkeller.ch

Keller
medical