

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 52 (2016)
Heft: 6

Artikel: Die Rolle der Atmung bei der Behandlung von Rückenschmerzen herausgearbeitet = Le rôle de la respiration dans le traitement des douleurs lmbaires identifié
Autor: Marechal, Marc
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928724>

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>

Die Rolle der Atmung bei der Behandlung von Rückenschmerzen herausgearbeitet

Le rôle de la respiration dans le traitement des douleurs lombaires identifié

Bernard Donsez und Kollegen stellen ihre neue Methode in einem Buch vor – lesenswert!

Unspezifische Rückenschmerzen sind ein grosses Problem für das Gesundheitswesen. Oftmals werden sie in Stresssituationen ausgelöst oder rezidivieren in solchen Momenten. Nervöse Spannungszustände übertragen sich auf die Atemmechanik und auf die Muskelspannung. Kann man jedoch auf einen Behandlungserfolg hoffen, wenn man nur auf eine der beiden Ebenen einwirkt? Die Antwort liefert eine simple anatomische Begebenheit: Das Diaphragma, der Hauptmuskel für die Inspiration, inseriert im Lumbalbereich.

Die DIIPP-Methode verbindet Stimuli auf die Atmung und auf die Haltung, die der Patient selbständig applizieren kann. Diese Instruktion des Patienten ist ideal für sein Mitwirken in der Therapie, für die Prävention und sie ist nicht zuletzt auch wirtschaftlich.

Das Buch von Bernard Donsez und Kollegen (nur Französisch erhältlich) arbeitet die entscheidende Rolle der Atmung bei der Behandlung von Lumbalgien in einem umfassenden Ansatz heraus. Zudem zeigt es auch andere Behandlungsgebiete auf, insbesondere neurologische Erkrankungen wie MS oder Parkinson, wo der bewusste Einbezug der Atmung ermutigende, wissenschaftlich belegte Erfolge hervorbringt.

Marc Marechal,
PT, Leiter Lungenliga Neuenburg.

Bernard Donsez: *Gérer la lombalgie autrement... La méthode DIIPP: approche kinésithérapeutique et préventive*. 2015. Sauramps Médical. ISBN 13:9782840239956. CHF 63.60.

Bernard Donsez et ses collègues présentent leur nouvelle méthode dans un livre – à lire absolument!

La lombalgie non-spécifique (LNS) est un vrai problème de santé publique. Un grand nombre se déclenche, se réactive, en situation de stress. L'état de tension nerveuse a des répercussions sur la cinétique ventilatoire et sur le niveau de tension musculaire. Peut-on alors espérer avoir un effet sur une LNS en agissant sur un seul de ces deux niveaux? Le simple fait que le diaphragme, notre muscle inspirateur principal, s'insère au niveau lombaire nous oriente dans la réponse.

La méthode DIIPP associe des stimuli posturaux et respiratoires volontaires auto-appliqués par le patient. L'enseignement au patient est un des piliers dans un souci d'implication, de prévention et d'économie.

Le livre de Bernard Donsez et collègues met en exergue la place cruciale de la respiration pour le traitement des rachialgies dans le cadre d'une approche globale. Il ouvre également la voie à de nombreuses autres indications, neurologiques notamment (SEP, Parkinson ...), avec des résultats factuels encourageants.

Marc Marechal,
PT, directeur de la Ligue pulmonaire neuchâteloise.

Bernard Donsez: *Gérer la lombalgie autrement... La méthode DIIPP: approche kinésithérapeutique et préventive*. 2015. Sauramps Médical. ISBN 13:9782840239956. CHF 63.60.

