

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 53 (2017)  
**Heft:** 4

**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

### ■ Bewegung mit Kindern

Aus der Romandie stammen die Flyer «Comment bouger avec son enfant». Die Bewegungstipps für Kinder mit ihren Eltern sind aufgeteilt in fünf Altersgruppen, ab einem Monat bis sechs Jahre. Zudem sind sie in acht Sprachen erhältlich: Französisch, Deutsch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Arabisch, Albanisch und Serbokroatisch. Sie erklären den Eltern, weshalb Bewegung für die Kinder besonders wichtig ist und beinhalten viele anregende Tipps: für drinnen und draussen sowie mit speziellen Hinweisen, wenn die Wohnung klein ist oder nicht gelärmt werden darf. Alles zum kostenlosen Download. (bc)

[www.paprica.ch/WP\\_1/category/part\\_cat/petite-enfance/](http://www.paprica.ch/WP_1/category/part_cat/petite-enfance/)

### ■ Keine Ausdauer bei Gesundheits-Apps

Nach ein paar Wochen verwendet nur noch weniger als einer von drei Nutzern seine Gesundheits-App. Dieses enttäuschende Resultat stammt aus dem «ePatient Survey» für die Schweiz, bei dem insgesamt 11 000 User in Österreich, Deutschland und in der Deutschschweiz befragt wurden. Es deckt sich mit internationalen Studien. Am beliebtesten sind Tracking-Funktionen und Motivationselemente. Im Vergleich zu Mainstream-Produkten finden leider klinisch geprüfte Therapie-Apps (z. B. für Asthma, Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankung) erst wenig Anklang. PatientInnen sind jedoch durchaus bereit, mehrere Apps zu testen, um die passende zu finden. Gut 70 Prozent geben auch ihre Einwilligung dafür, dass die Daten für Forschungszwecke genutzt werden dürfen. (bc)

[www.epatient-survey.de](http://www.epatient-survey.de)

### ■ Der Schweizer Versorgungsatlas

2015 gab es im Kanton Schwyz 6,1 Fälle von arthroskopischer Knie-Menispektomie pro 1000 Einwohner, im Kanton Nidwalden 1,39. Bei der Rekonstruktion der Rotatorenmanschette hat der Kanton Appenzell Innerrhoden einen Wert von 3,41 Fällen pro 1000 Einwohner, Genf hingegen nur 0,8 und Nidwalden sogar bloss 0,47 Fälle. Es gibt aber auch Interventionen am Bewegungsapparat mit niedriger regionaler Variation. Bei der Dekompression des Spinalkanals liegt der Wert für den Kanton Bern bei 2,85/1000 Einwohner, für den Kanton Waadt bei 1,47. Diese Daten zeigt der neue Schweizer Versorgungsatlas auf, welcher das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Gesundheitsobservatorium entwickelt hat. Er bildet gegenwärtig 30 der häufigsten stationären Behandlungen ab, und er teilt nicht nur nach Kanton, sondern auch nach Spitalregion auf. (bc)

[www.versorgungsatlas.ch](http://www.versorgungsatlas.ch)

## En bref

### ■ Activités physiques avec des enfants

Les flyers «Comment bouger avec son enfant» nous viennent de Romandie. Ils regroupent en cinq tranches d'âge – d'un mois à six ans – des conseils relatifs à l'activité physique pour les enfants accompagnés de leurs parents. Ils sont disponibles en huit langues: en français, en allemand, en italien, en espagnol, en portugais, en arabe, en albanais et en serbo-croate. Ces flyers expliquent aux parents pourquoi l'activité physique est si importante pour les enfants. Ils contiennent de nombreux conseils attrayants, pour l'intérieur et l'extérieur, accompagnés d'indications spéciales si l'appartement est petit ou s'il ne faut pas faire de bruit. Le tout peut être téléchargé gratuitement. (bc)

[www.paprica.ch/WP\\_1/category/part\\_cat/petite-enfance/](http://www.paprica.ch/WP_1/category/part_cat/petite-enfance/)

### ■ Très peu de persévérance avec les applications liées à la santé

Au bout de quelques semaines, moins d'un utilisateur sur trois continue à utiliser son application santé. Ce résultat décevant provient du «ePatient Survey», une enquête qui a recueilli les réponses de 11 000 utilisateurs en Autriche, en Allemagne et en Suisse alémanique. Il recoupe les résultats d'autres études internationales. Les fonctions de tracking et les éléments de motivation sont les plus appréciés. Comparées aux produits usuels, les applications thérapeutiques testées sur le plan clinique (asthme, dépression ou troubles cardio-vasculaires) ne rencontrent hélas qu'un accueil mitigé. Il reste que les patients sont prêts à tester plusieurs applications pour trouver celle qui leur convient. Un peu plus de 70 % donnent également leur accord pour que leurs données soient utilisées à des fins de recherche. (bc)

[www.epatient-survey.de](http://www.epatient-survey.de)

### ■ L'atlas suisse des soins

En 2015, on dénombre 6,1 cas de ménisectomie arthroscopique du genou pour 1000 habitants dans le canton de Schwytz, tandis que ce nombre ne s'élève qu'à 1,39 dans le canton de Nidwald. Pour la reconstruction de la coiffe des rotateurs, le canton d'Appenzell Rhodes-Intérieures recense 3,41 cas pour 1000 habitants, tandis que Genève n'atteint que 0,8 et Nidwald 0,47. Mais il existe aussi des interventions sur l'appareil locomoteur qui reflètent une faible variation régionale. Le nombre de décompressions du canal spinal s'élève à 2,85/1000 habitants pour le canton de Berne et à 1,47 pour le canton de Vaud. Ces données figurent dans le nouvel atlas suisse des soins élaboré par l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Berne, en collaboration avec l'observatoire suisse de la santé. Cet atlas présente actuellement 30 des traitements hospitaliers les

■ **Regelmässiges Joggen lässt Bandscheibe hypertrophieren**

Jogger (20–40 km/pro Woche), die mindestens schon fünf Jahre laufen, zeigen im Scanner eine höhere Bandscheibe als Unsportliche (Verhältnis Diskus/Wirbelkörper). Untersucht wurden 25- bis 35-jährige Männer und Frauen. Vor allem der Nukleus war vergrössert. Zudem war auch die Hydratation besser, wie eine Forschungsgruppe um Daniel L. Belavy von der Deakin Universität in Victoria (Australien) belegen konnte. Schnelles Gehen (Walking) oder langsames Joggen hat dabei wahrscheinlich den höchsten anabolen Stimulus. Die Forschenden fanden selbst bei den Langstreckenläufern (> 50 km/Woche) keine negativen Effekte in der lumbalen Wirbelsäule. Dies ist gemäss der Forschungsgruppe der erste Nachweis dafür, dass Sport in der Bandscheibe eine Hypertrophie und eine verbesserte Zusammensetzung bewirkt – ähnlich wie sich auch Muskeln und Knochen an Trainingsreize adaptieren. (bc)

Daniel L. Belavy et al. *Running exercise strengthens the intervertebral disc. Scientific Reports. 19. April 2017. www.nature.com/scientificreports*

plus fréquents; il en fait une répartition cantonale ainsi qu'en fonction de la région hospitalière. (bc)  
[www.versorgungsatlas.ch](http://www.versorgungsatlas.ch)

■ **Un jogging régulier entraîne une hypertrophie du disque intervertébral**

Les joggeurs (20–40 km par semaine) âgés de 25 à 35 ans qui courent depuis cinq ans révèlent au scanner un disque intervertébral plus important que les personnes non sportives (rapport disque/corps vertébral). En particulier, le noyau s'avère plus grand. L'hydratation est meilleure elle aussi. C'est ce qu'ont montré Daniel L. Belavy et son équipe de l'Université Deakin à Victoria (Australie). La marche rapide (walking) ou le jogging lent ont apparemment le stimulus anabolisant le plus élevé. Les chercheurs n'ont pas trouvé d'effets négatifs dans la colonne vertébrale lombaire même chez les coureurs de longue distance (> 50 km/semaine). Selon les auteurs, il s'agit de la première étude qui montre que le sport entraîne une hypertrophie et une meilleure composition du disque intervertébral; tout comme les muscles et les os qui s'adaptent eux aussi aux stimuli de l'entraînement physique. (bc)

Daniel L. Belavy et al. *Running exercise strengthens the intervertebral disc. Scientific Reports. 19. April 2017. www.nature.com/scientificreports*

Mit nur 2 Lagen zum Therapie-Erfolg!

**3M**

Das Lymph-Kompressionssystem

Die latexfreien 3M Coban 2-Lagen-Kompressionssysteme, bestehend aus Schaumstoff- und Kompressionslage, ermöglichen eine therapeutische Kompression mit lediglich 2 Lagen. Die 3M Kohäsivtechnologie schafft eine perfekte Verbindung der beiden Lagen und verhindert ein Verrutschen des Verbandes.

**Keller**  
medical

**Simon Keller AG**  
Lyssachstrasse 83, 3400 Burgdorf

034 420 08 00  
verkauf@simonkeller.ch

Einfach clever shoppen:  
[www.simonkeller.ch](http://www.simonkeller.ch)

## Veranstaltungen

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

## Manifestations

Ci-après, vous trouverez des annonces pour 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
5. September 2017, Bern	Symposium: «Burnout – warum, wie und wo?»	<a href="http://www.public-health.ch">www.public-health.ch</a> (kommende Symposien)
5 septembre 2017, Berne	Symposium: «Burnout – pourquoi, comment et où?»	<a href="http://www.public-health.ch">www.public-health.ch</a> (symposiums à venir)
7. September 2017, Bern	bfu-Forum Sport: «Weniger Unfälle, besserer Sport»	<a href="http://www.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/kurse-tagungen/kurs/29805">www.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/kurse-tagungen/kurs/29805</a>
7 septembre 2017, Berne	Forum Sport du bpa: «Réduire les accidents pour mieux promouvoir le sport?»	<a href="http://www.bfu.ch/fr/pour-les-spécialistes/cours-congrès/cours/29805">www.bfu.ch/fr/pour-les-spécialistes/cours-congrès/cours/29805</a>
19.–20. September 2017, Montreux	Curaviva-Fachkongress Alter 2017: «Die Alterspflege von morgen»	<a href="http://www.congress.curaviva.ch/">www.congress.curaviva.ch/</a>
19–20 septembre 2017, Montreux	Curaviva-Congrès spécialisé personnes âgées 2017: «Soins et accompagnements des personnes âgées»	<a href="http://www.congress.curaviva.ch/">www.congress.curaviva.ch/</a>
28.–29. September 2017, Wien	Drei-Länder-Tagung «Gesundheitsberufe – Wege in die Zukunft»	<a href="http://www.fh-campuswien.ac.at/die-fh/veranstaltungen/gesundheitsberufe-wege-in-die-zukunft.html">www.fh-campuswien.ac.at/die-fh/veranstaltungen/gesundheitsberufe-wege-in-die-zukunft.html</a>
28–29 septembre 2017, Vienne	Rencontre trinationale «Professions de la santé – les chemins d’avenir»	<a href="http://www.fh-campuswien.ac.at/die-fh/veranstaltungen/gesundheitsberufe-wege-in-die-zukunft.html">www.fh-campuswien.ac.at/die-fh/veranstaltungen/gesundheitsberufe-wege-in-die-zukunft.html</a>
19.–20. Oktober 2017, Davos	1. Kooperationskongress: «Zukunft Rehabilitation»	<a href="http://www.congress-info.ch/rehabilitation/">www.congress-info.ch/rehabilitation/</a>
19–20 octobre 2017, Davos	1 <sup>er</sup> congrès commun Réhasuisse/physioswiss «Avenir rééducation»	<a href="http://www.congress-info.ch/rehabilitation/">www.congress-info.ch/rehabilitation/</a>
26. Oktober 2017, Bern	Die Kraft der Normen. Tagung «Medical Humanities»	<a href="http://www.akademien-schweiz.ch/medicalhumanities">www.akademien-schweiz.ch/medicalhumanities</a>
26 octobre 2017, Berne	La force des normes. Colloque «Medical Humanities»	<a href="http://www.academies-suisse.ch/medicalhumanities">www.academies-suisse.ch/medicalhumanities</a>
3. November 2017, Bern	14. Schweizerischer Kongress für Gesundheitsökonomie und Gesundheitswissenschaften: «Entscheidfindung und Umsetzung»	<a href="http://www.skgg.ch">www.skgg.ch</a>
3 novembre 2017, Berne	14 <sup>e</sup> congrès suisse sur l’économie de la santé et les sciences de la santé: «Prise de décision et réalisation»	<a href="http://www.skgg.ch">www.skgg.ch</a>
22.–23. November 2017, Basel	Swiss Public Health Conference: «Personalisierte Gesundheit aus Public-Health-Perspektive»	<a href="http://www.public-health.ch">www.public-health.ch</a>
22–23 novembre 2017, Bâle	Swiss Public Health Conference: «La santé personnalisée du point de vue de la santé publique»	<a href="http://www.public-health.ch">www.public-health.ch</a>
29. November 2017, Magglingen	Nationale Netzwerktagung Hepa	<a href="http://www.hepa.ch">www.hepa.ch</a>
29 novembre 2017, Macolin	Rencontre nationale du réseau Hepa	<a href="http://www.hepa.ch">www.hepa.ch</a>

**Jetzt Projekt einreichen - bis 08.12.2017**

Zukunftsweisende Qualitätsarbeit im Gesundheitswesen gehört aufs Podest: Gewinnen Sie die Innovation Qualität, den neuen Preis für Qualität in der Medizin! Melden Sie Ihr Projekt an auf [www.innovationqualite.ch](http://www.innovationqualite.ch).

**Inscrivez votre projet d'ici le 8 décembre 2017**

Les projets novateurs en faveur de la qualité des soins méritent une distinction: remportez le nouveau prix «Innovation Qualité» dédié à la qualité en médecine en inscrivant votre projet sur le site [www.innovationqualite.ch](http://www.innovationqualite.ch).

**MEDIDOR**  
HEALTH CARE • THERAPIE

**SPEZIALANGEBOT\***  
CHF 1'090.- STATT CHF 1'290.-  
EXKL. MWST.  
COUPON-CODE: „ULTRASCHALL“

# IHRE ERFOLGREICHE THERAPIE

## Intelect® Mobile Ultraschall

chattanooga®



Wandmontage



Tragetasche (optional)

**Geräteigenschaften**

- Ultraschall-Frequenz: 1 und 3 MHz
- variabler Arbeitszyklusausgang: 16 Hz, 48 Hz oder 100 Hz
- klinische Indikationenliste liefert die für den Patienten am besten geeignete Anwendung und die entsprechenden Parameter
- kontinuierlicher und Impulsmodus: 10%, 20%, 50% und 100%
- ergonomisch gestaltete Schallköpfe mit Erwärmungsfunktion und Kontaktsteuerung

Der Lieferumfang umfasst 1 Ultraschallkopf (5 cm<sup>2</sup>), Ultraschallgel, Gebrauchsanweisung auf CD

**MEDIDOR AG**

Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/Zürich  
Tel. 044 739 88 88 · Fax 044 739 88 00 · mail@medidor.ch  
[www.medidor.ch](http://www.medidor.ch)

\*Angebot gültig bis 30.09.2017, nicht kumulierbar mit anderen Rabatten