

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 54 (2018)  
**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:** 26.04.2026

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

## Kurzhinweise

### ■ Rheumatoide Arthritis und Depression

PatientInnen mit Rheumatoider Arthritis (RA) haben eine Depressionsrate von 48 Prozent. Dies ergab 2017 eine Übersichtsstudie aus China mit insgesamt 4447 TeilnehmerInnen. Eine neue, kleine Studie ebenfalls aus China stellte sogar bei 62 Prozent der RA-PatientInnen eine Depression fest, bei 60 Prozent eine Angststörung. Zum Welttag der psychischen Gesundheit machte Hanns-Martin Lorenz, Präsident der deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, darauf aufmerksam, dass die psychischen Leiden erheblich zur Krankheitslast von RA-PatientInnen beitragen. Die psychischen Störungen könnten eine Folge der Krankheit sein, jedoch auch auf andere biologische Einflüsse zurückgehen. Lange Krankheitsdauer, Rheumamedikamente (TNF-alpha-Inhibitoren) oder auch ein Vitamin-D-Mangel werden als Ursache diskutiert. Die Rheumatologie-Gesellschaft empfiehlt, die psychischen Symptome konsequent zu behandeln. (bc)

*Fu X et al. The prevalence of depression in rheumatoid arthritis in China: A systematic review. Oncotarget. 2017 Apr 21; 8(32): 53623–53630. doi: 10.18632/oncotarget.17323. eCollection 2017 Aug 8.*

*Pu D et al. Prevalence of depression and anxiety in rheumatoid arthritis patients and their associations with serum vitamin D level. Clin Rheumatol. 2018 Jan; 37(1): 179–184. doi: 10.1007/s10067-017-3874-4. Epub 2017 Oct 23.*

*Rheumatoide Arthritis: Die Seele leidet oft mit. Pressemitteilung der deutschen Gesellschaft für Rheumatologie zum Welttag der seelischen Gesundheit, Oktober 2018.*

### ■ Psychische Tiefs sind häufig

Fast 20 Prozent der SchweizerInnen sagen auf genaues Nachfragen hin, dass es ihnen seit längerem psychisch nicht sehr gut geht. Zwei Drittel kennen Phasen mit psychischen Tiefs. Dies ergab eine aktuelle repräsentative Umfrage im Auftrag der Pro Mente Sana. Hauptgründe für schlechtes Befinden sind Überlastung und Stress (42 %), zwischenmenschliche Konflikte (37 %) oder Krankheiten (33 %). Bei Letzteren schlagen vor allem die Schmerzen (17 %) zu Buche. Als wichtigste Bedingung für psychisches Wohlergehen wird «genügend Schlaf und Ruhe» genannt. Ausreichend Bewegung ist vor allem für diejenigen wichtig, denen es gut geht. Menschen in Tiefs gewichten «über Probleme reden» höher. Die Angst vor Stigmatisierung ist aber nach wie vor gross: 70 Prozent fürchten sich vor den Reaktionen des Umfelds, wenn bekannt wird, dass es ihnen psychisch nicht gut geht. Man will nicht als labil oder nicht leistungsfähig gelten. Die Befragten möchten, dass psychische Krankheiten enttabuisiert werden und dass mehr Wissen über sie verbreitet wird. Und sie wünschen eine Diskussion über die Leistungsgesellschaft. (bc)

*Bühler B, Hermann M, Krähenbühl D, Würzler E. «Wie geht's dir?» Ein psychisches Stimmungsbild der Schweiz. Forschungsstelle Sotomo, Oktober 2018.*

## En bref

### ■ Polyarthrite rhumatoïde et dépression

Selon une étude récapitulative effectuée en Chine en 2017 qui portaient sur 4447 participant.e-s, les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde (PR) présentent un taux de dépression de 48 %. Une étude plus restreinte, également menée en Chine, a révélé un taux de dépression de 62 % et un taux de trouble anxieux de 60 % chez les patient.e-s atteint.e-s de PR. À l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale, Hanns-Martin Lorenz, président de la Société allemande de rhumatologie, a attiré l'attention sur la contribution significative des maladies mentales aux comorbidités qui affectent les patient.e-s atteint.e-s de PR. Les troubles mentaux peuvent être une conséquence de la maladie mais également être dus à d'autres influences biologiques. Parmi les causes évoquées, la longue durée de la maladie, les médicaments rhumatismaux (inhibiteurs du TNF-alpha) ou une carence en vitamine D. La Société allemande de rhumatologie recommande dès lors que les symptômes psychologiques soient traités systématiquement. (bc)

*Fu X et al. The prevalence of depression in rheumatoid arthritis in China: A systematic review. Oncotarget. 2017 Apr 21; 8(32): 53623–53630. doi: 10.18632/oncotarget.17323. eCollection 2017 Aug 8.*

*Pu D et al. Prevalence of depression and anxiety in rheumatoid arthritis patients and their associations with serum vitamin D level. Clin Rheumatol. 2018 Jan; 37(1): 179–184. doi: 10.1007/s10067-017-3874-4. Epub 2017 Oct 23.*

*Rheumatoide Arthritis: Die Seele leidet oft mit. Pressemitteilung der deutschen Gesellschaft für Rheumatologie zum Welttag der seelischen Gesundheit, Oktober 2018.*

### ■ Les dépressions sont courantes

Si on leur pose des questions précises, près de 20 % des Suisses déclarent qu'ils ne se sentent pas très bien psychologiquement depuis un certain temps. Les deux tiers connaissent des phases dépressives. C'est le résultat d'un récent sondage représentatif commandé par Pro Mente Sana. Les principales raisons d'une mauvaise santé psychologique sont la surcharge de travail et le stress (42 %), les conflits interpersonnels (37 %) ou les maladies (33 %). Dans ce dernier cas, la douleur (17 %) ressort comme principal facteur. Les personnes interrogées indiquent «suffisamment de sommeil et de repos» comme la condition la plus importante pour leur bien-être mental. Pour ceux qui vont bien, il est particulièrement important de faire suffisamment d'exercice. Les personnes qui se trouvent dans une phase dépressive accordent plus d'importance à «parler de leurs problèmes». Cependant, la peur de la stigmatisation reste élevée. 70 % ont peur des réactions de leur entourage lorsqu'elles disent qu'elles ne vont pas bien psychologiquement car elles ne veulent pas être considérées comme instables ou inaptes au travail. Les personnes interrogées sou-

■ **Umgang mit traumatisierten MigrantInnen**

Das Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK hat eine Broschüre zu Trauma und Traumafolgestörungen herausgegeben. Sie beschreibt ihre Entstehung, erklärt die Abläufe im Gehirn und gibt Hinweise zum Umgang mit traumatisierten Geflüchteten. Die Informationen sollen dazu beitragen, unübliche Verhaltensweisen Betroffener verstehen und einordnen zu können und unser eigenes Verhalten anzupassen (z.B. traumasensible Haltung, Verhalten bei Dissoziationen). Fallbeispiele erleichtern den Zugang zum schwierigen Thema. Die Broschüre ist kostenlos downloadbar. (bc)

*Schweizerisches Rotes Kreuz: Mehr wissen, besser verstehen, bewusster handeln. Information für hauptamtliche und freiwillige Mitarbeitende, die mit traumatisierten Geflüchteten zusammentreffen. Broschüre.*

<https://www.migesplus.ch/publikationen/wissen-verstehen-handeln>

■ **Rheumafit: Rücken- und Nackenübungen online**

Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew hat zusammen mit der ZHAW die Online-Plattform «Rheumafit» kreiert. Sie bietet verschiedene Übungsprogramme für Menschen mit Bechterew oder anderen rheumatischen Erkrankungen mitsamt Hinweisen und Tipps von PhysiotherapeutInnen. Angemeldete BesucherInnen können ihr Programm individuell anpassen und auch Fragen stellen. Rheumafit funktioniert auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder auf einem internetfähigen Fernsehgerät. Das Programm ist schön gestaltet, die PhysiotherapeutInnen zeigen die Übungen selbst vor. Die Bechterew-Vereinigung spricht «von einem grossen Schritt in Richtung Digitalisierung der Bewegungstherapie». Auf jeden Fall kann die Plattform, die Deutsch und Französisch abrufbar ist, Rheumabetroffene perfekt beim individuellen Training unterstützen. (bc)

[www.rheumafit.ch](http://www.rheumafit.ch); [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

haitent que les tabous sur les maladies mentales soient levés et que davantage de connaissances soient diffusées à leur sujet. Elles souhaitent aussi une discussion sur la méritocratie. (bc)

*Bühler B, Hermann M, Krähenbühl D, Würigler E. «Wie geht's dir?» Ein psychisches Stimmungsbild der Schweiz. Forschungsstelle Sotomo, Oktober 2018.*

■ **Le traitement des migrant-e-s traumatisé-e-s**

La clinique de consultation externe pour les victimes de la torture et de la guerre de la Croix-Rouge suisse a publié une brochure sur les traumatismes et troubles post-traumatiques. Elle décrit leur développement, explique les processus qui se développent dans le cerveau et fournit des informations sur la façon de traiter les personnes déplacées traumatisées. Ces informations devraient nous aider à comprendre et à classer le comportement inhabituel des personnes en question ainsi qu'à adapter notre propre comportement (p.ex. une attitude sensible aux traumatismes, le comportement à avoir en face de dissociations). Des études de cas facilitent l'accès à ce sujet difficile. La brochure peut être téléchargée gratuitement. (bc)

*Croix rouge Suisse: Apprendre, comprendre, agir de façon réfléchie – brochure d'information destinée aux collaborateurs rémunérés et bénévoles intervenant auprès de réfugiés traumatisés.*

<https://www.migesplus.ch/fr/publications/apprendre-comprendre-agir>

■ **Rheumafit: des exercices en ligne pour le dos et la nuque**

La Société suisse de la spondylarthrite ankylosante a créé en collaboration avec la ZHAW une plateforme en ligne intitulée *Rheumafit*. Celle-ci propose aux personnes atteintes de la maladie de Bechterew ou d'autres maladies rhumatismales divers programmes d'exercices ainsi que des recommandations et conseils de physiothérapeutes. Les personnes inscrites peuvent ajuster leur programme individuellement et poser des questions. *Rheumafit* fonctionne sur smartphone, tablette, ordinateur portable ou sur un téléviseur qui dispose d'un accès Internet. Le programme est bien conçu et ce sont des physiothérapeutes qui présentent les exercices. La Société de la spondylarthrite ankylosante évoque «un grand pas vers la numérisation du mouvement thérapeutique». La plateforme – qui existe en français et en allemand – peut parfaitement soutenir les personnes atteintes de rhumatismes dans leur entraînement individuel. (bc)

[www.rheumafit.ch](http://www.rheumafit.ch); [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

## Veranstaltungen

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

## Manifestations

Nous vous présentons ci-dessous des manifestations interdisciplinaires portant sur différents thèmes d'actualité du système de santé.

Datum und Ort Date et lieu	Veranstaltung, Thema Manifestation, sujet	Weitere Informationen Informations supplémentaires
11. Dezember 2018, Bern	Symposium Public Health Schweiz: «Fördert oder erfordert das elektronische Patientendossier Gesundheitskompetenz?»	<a href="http://www.public-health.ch">www.public-health.ch</a>
11 décembre 2018, Berne	Symposium Public Health Suisse: «Le dossier électronique du patient favorise-t-il ou exige-t-il la compétence en santé?»	<a href="http://www.public-health.ch">www.public-health.ch</a>
17. Januar 2019, Bern	20. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz: «Städte und Gemeinden am Puls der Gesundheit»	<a href="http://www.konferenz.gesundheitsfoerderung.ch/">www.konferenz.gesundheitsfoerderung.ch/</a>
17 janvier 2019, Berne	20 <sup>e</sup> conférence nationale sur la promotion de la santé: «Les villes et communes au cœur de la santé»	<a href="http://www.konferenz.gesundheitsfoerderung.ch/">www.konferenz.gesundheitsfoerderung.ch/</a>
25. Januar 2019, Winterthur	1. Swiss-APP-Symposium: «Grundlagen und Perspektiven»	<a href="http://www.zhaw.ch/de/gesundheit/institute-zentren/ipt/symposientagungen/1-swiss-app-symposium/">www.zhaw.ch/de/gesundheit/institute-zentren/ipt/symposientagungen/1-swiss-app-symposium/</a>
25 janvier 2019, Winterthour	1 <sup>er</sup> symposium suisse APP: «Fondements et perspectives d'avenir»	<a href="http://www.zhaw.ch/de/gesundheit/institute-zentren/ipt/symposientagungen/1-swiss-app-symposium/">www.zhaw.ch/de/gesundheit/institute-zentren/ipt/symposientagungen/1-swiss-app-symposium/</a>
7.–8. März 2019, Bern	Swiss eHealth Forum: «Digitales Gesundheitswesen – Hope and Reality»	<a href="http://www.e-healthforum.ch">www.e-healthforum.ch</a>
7–8 mars 2019, Berne	Swiss eHealth Forum: «Un système de santé numérique – entre espoirs et réalité»	<a href="http://www.e-healthforum.ch">www.e-healthforum.ch</a>
27.–28. März 2019, Luzern	Trendtage Gesundheit: «Genetik – Chance und Dilemma»	<a href="http://www.trendtage-gesundheit.ch">www.trendtage-gesundheit.ch</a>
27–28 mars 2019, Lucerne	Journées des tendances en santé: «La génétique – opportunité et dilemme»	<a href="http://www.trendtage-gesundheit.ch">www.trendtage-gesundheit.ch</a>



**Ergo-Fit 407 Med**  
Medizinisch zertifizierter Ergometer für den gewerblichen Therapie Einsatz.  
Jetzt **NUR CHF 1690.00** statt 2190.00





Preise Exkl. Mwst & Lieferung. Gültig bis 21.12.2018



ratio AG, Ringstrasse 25, 6010 Kriens, T: 041 241 04 04, [info@ratio.ch](mailto:info@ratio.ch), [www.ratio.ch](http://www.ratio.ch)

# DermaPlast® ACTIVE Only for Champions

HARTMANN



Mujinga Kambundji  
Leichtathletin



NEU

Schnell zurück zu Ihrer Bestleistung  
mit dem DermaPlast® ACTIVE Massage Öl.

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