

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 55 (2019)  
**Heft:** 1

**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

### ■ Bewegungsempfehlungen während der Schwangerschaft

Gesundheitsförderung Schweiz hat Empfehlungen zu körperlicher Aktivität während der Schwangerschaft veröffentlicht. Für gesunde Frauen gilt: Bei unkomplizierter Schwangerschaft sollen die Frauen mindestens 150 Minuten pro Woche in mittlerer Intensität aktiv sein. Bereits vor der Schwangerschaft aktive Frauen können die Bewegungs- und Sportaktivitäten weiterführen, solange sie sich dabei gut fühlen. Inaktive Schwangere sollen die Aktivitäten langsam steigern, bis sie die Basisempfehlung erreichen. Das Training soll sowohl Ausdauertraining als auch Kräftigungsübungen beinhalten. Auch sanftes Stretching ist empfohlen, dabei ist auf die geringere Stabilität des Bindegewebes zu achten. Zu Beckenbodentraining wird besonders geraten.

Nicht empfohlen sind Aktivitäten mit hohem Sturzrisiko (Reiten, Skifahren) oder mit Gefahr für Kollisionen (Kampf- und Mannschaftssportarten). Bei Übungen in Rückenlage ist wegen des Vena-Cava-Syndroms Vorsicht geboten.

Körperliche Aktivität kann den Bluthochdruck, die Fitness, Schwangerschaftsdiabetes, das psychische Wohlbefinden und die Schlafqualität positiv beeinflussen. Es kommt zu weniger Geburtskomplikationen und die Wöchnerinnen erholen sich schneller. (bc)

*Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen während und nach der Schwangerschaft. Empfehlungen für die Schweiz. Gesundheitsförderung Schweiz.*

<https://gesundheitsfoerderung.ch/grundlagen/publikationen/ernaehrung-und-bewegung.html>

### ■ Schwangere Sportlerinnen

Die IOC-Expertengruppe hat ein Konsensusstatement zu Sport während der Schwangerschaft bei Leistungs- und Breitensportlerinnen herausgegeben. Darin finden sich unter anderem absolute und relative Kontraindikationen für intensiven Sport sowie Hinweise auf Warnzeichen.

Absolute Kontraindikationen sind Herzkrankheiten, fetale Wachstumsstörungen, schlecht eingestellter Bluthochdruck, restriktive Lungenerkrankungen, Zervixinsuffizienz oder Zerklaage, Mehrlingsschwangerschaften, persistierende Blutungen, Placenta praevia nach der 26. Schwangerschaftswoche, vorzeitige Wehen, Blasensprung, Präeklampsie oder schwangerschaftsbedingter Bluthochdruck sowie schwere Anämie.

Warnzeichen sind vaginale Blutungen, Kontraktionen, Fruchtwasserverlust, Dyspnoe, Schwindel, Kopfschmerzen, Brustschmerz, Muskelschwäche und Wadenschmerzen oder -schwellung.

Im Konsensusstatement sind ebenfalls Empfehlungen zu Hyperthermie, Höhentraining oder Ernährung zu finden. (bc)  
*Bo K. et al. Consensus statement: Exercise and pregnancy*

## En bref

### ■ Mouvements recommandés pendant la grossesse

Promotion Santé Suisse a publié des recommandations sur l'activité physique pendant la grossesse. Ce qui suit s'applique aux femmes en bonne santé. Pour toute grossesse exempte de complications, les femmes devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. Les femmes déjà actives avant la grossesse peuvent poursuivre leurs activités physiques et sportives tant qu'elles se sentent bien. Les femmes enceintes qui étaient inactives avant leur grossesse devraient augmenter lentement leurs activités jusqu'à atteindre le niveau de base recommandé. L'entraînement est constitué d'exercices d'endurance et de renforcement musculaire. Un étirement en douceur est également conseillé, tout en tenant compte de la stabilité réduite du tissu conjonctif. L'entraînement du plancher pelvien est particulièrement recommandé.

Les activités comportant un risque élevé de chute (équitation, ski) ou de collision (arts martiaux et sports d'équipe) ne sont pas conseillés. La prudence est de mise pour les exercices allongés sur le dos en raison du syndrome de la veine cave.

L'activité physique peut avoir une influence positive sur l'hypertension artérielle, la condition physique générale, le diabète gestationnel, le bien-être psychologique et la qualité du sommeil. L'activité physique permet de réduire les complications à l'accouchement et la récupération est ensuite plus rapide. (bc)

*Activité physique et santé pendant et après la grossesse. Recommandations pour la Suisse. Promotion Santé Suisse. <https://promotionsante.ch/bases/publications/alimentation-et-activite-physique.html>*

### ■ Femmes sportives enceintes

Un groupe d'expert·e·s du CIO a publié une déclaration de consensus sur le sport pendant la grossesse chez les femmes qui pratiquent un sport de compétition ou amateur. On y trouve notamment des contre-indications absolues et relatives au sport intensif ainsi que des signaux d'alarmes.

Les contre-indications absolues sont les maladies cardiaques, les troubles de la croissance fœtale, l'hypertension mal contrôlée, les maladies pulmonaires restrictives, l'insuffisance ou le cerclage cervical, les grossesses multiples, les saignements persistants, le placenta praevia après la 26<sup>e</sup> semaine de grossesse, des contractions prématurées, la rupture de la poche des eaux, la pré-éclampsie ou une hypertension due à la grossesse, ainsi que les anémies sévères.

Les signaux d'alarme sont les saignements vaginaux, les contractions, la perte de liquide amniotique, la dyspnée, les étourdissements, les maux de tête, les douleurs thoraciques, la faiblesse musculaire et des mollets gonflés ou douloureux.

*in recreational and elite athletes: 2016/2017 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 5. Recommendations for health professionals and active women. Br J Sports Med 2018; 52: 1080–1085. doi: 10.1136/bjsports-2018-099351*  
<https://bjsm.bmj.com/content/52/17/1080>

■ **Mehr Spitexleistung, stagnierende Betreuung in Alters- und Pflegeheimen**

Die Spitex verzeichnete im Jahr 2017 ein Plus von 7 Prozent Arbeitsstunden. Die Beherbergungstage in Alters- und Pflegeheimen nahmen im gleichen Zeitraum nur um 0,7 Prozent zu. Insgesamt gibt es über 95000 Langzeitplätze in den Institutionen (+0,6%). Die Anzahl Plätze pro EinwohnerInnen ab 65 Jahren ist dabei in fast allen Kantonen rückläufig. Der Spitexbereich wächst, Leistungen (+7,6%) und Kosten (+5,8%) stiegen 2017. Vor allem die privatwirtschaftlichen Unternehmen erbrachten viel mehr Pflegestunden (+24%). Rund 80 Prozent der Beschäftigten sind in gemeinnützigen Organisationen angestellt. (bc)

*Sozialmedizinische Betreuung in Institutionen und zu Hause im Jahr 2017. Mehr Pflege zu Hause, stagnierende Anzahl Personen in Alters- und Pflegeheimen. Bundesamt für Statistik. Medienmitteilung vom 15. November 2018.*

■ **Nationale Umfrage zu Kopfschmerzen**

Kopfschmerzen sind häufig. Viele Betroffene wissen zudem nicht, an welcher Art Kopfschmerzen sie leiden. Eine nationale Umfrage will Hindernisse für ein optimiertes Kopfschmerzmanagement identifizieren. Sie wird von der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft und der neuen Patientenorganisation «Migraine Action» durchgeführt und ist Teil eines WHO-Projekts zur Verminderung der Belastung durch Kopfschmerzen. Wissenschaftliche Partner sind die Universitäten Basel und Zürich. Versorgungsprobleme sollen erkannt werden, um das Behandlungsmanagement zu verbessern und Chronifizierungen zu verhindern.

Für die Umfrage sucht die Organisation «Migraine Action» nun Kopfschmerzbetroffene über 18 Jahre und/oder ihre Angehörige. Die Umfrage kann Deutsch/Französisch/Italienisch/Englisch ausgefüllt werden, Zeitbedarf ist 15–20 Minuten. (bc)

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

La déclaration du consensus contient également des recommandations relatives à l'hyperthermie, à l'entraînement en altitude ou à l'alimentation. (bc)

*Bo K. et al. Consensus statement: Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/2017 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 5. Recommendations for health professionals and active women. Br J Sports Med 2018; 52: 1080–1085. doi: 10.1136/bjsports-2018-099351*

<https://bjsm.bmj.com/content/52/17/1080>

■ **Plus de soins à domicile (Spitex), un accompagnement qui stagne dans les maisons de retraite et les maisons de repos**

En 2017, Spitex a enregistré une augmentation de 7% du temps de travail. Au cours de la même période, le nombre de jours d'hébergement dans les maisons de retraite et les maisons de repos n'a augmenté que de 0,7%. Au total, les institutions comptent plus de 95000 places (+0,6%). Le nombre de places par habitant·e de 65 ans et plus diminue dans pratiquement tous les cantons. Les soins à domicile progressent, les prestations (+7,6%) et les coûts (+5,8%) ont augmenté en 2017. Les entreprises privées, en particulier, ont enregistré une nette progression de leur activité (augmentation de 24% des heures de soin dispensées). Environ 80% des employé·e·s travaillent dans des organisations à but non lucratif. (bc)

*Prise en charge médico-sociale en institution et à domicile en 2017: Les soins à domicile progressent, contrairement à l'hébergement en établissement médico-social. Office fédéral de la statistique. Communiqué de presse du 15 novembre 2018.*

■ **Enquête nationale sur les céphalées**

Les maux de tête sont courants. Beaucoup de personnes concernées ne savent cependant pas de quel type de céphalée elles sont atteintes. L'objectif d'une enquête nationale est d'identifier les obstacles qui empêchent d'optimiser leur traitement. Celle-ci est réalisée par la Société suisse pour l'étude des céphalées et la nouvelle association de patient·e·s, Migraine Action. Elle est rattachée à un projet de l'OMS dont le but est de réduire la charge que représentent les céphalées. Les partenaires scientifiques sont les universités de Bâle et de Zurich. Les lacunes doivent être identifiées afin d'améliorer la gestion du traitement et de prévenir toute évolution chronique.

Pour son enquête, Migraine Action cherche à contacter des personnes de plus de 18 ans qui sont atteintes de céphalées et/ou leurs proches. Le questionnaire est disponible en allemand/français/italien/anglais; le temps requis pour le remplir est de 15–20 minutes. (bc)

[www.migraineaction.ch](http://www.migraineaction.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
25. Februar 2019, Bern	Kurztagung: Definitionen von Gesundheit – Folgen für die Praxis	<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch">www.gesundheitsfoerderung.ch</a> → Agenda
25 février 2019, Berne	Colloque express: Définitions de la santé – conséquences pour la pratique	<a href="http://www.promotionsante.ch">www.promotionsante.ch</a> → Agenda
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: «Digitales Gesundheitswesen – Hope and Reality»	<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 de la santé: «La génétique – opportunité et dilemme»	<a href="http://www.trendtage-gesundheit.ch">www.trendtage-gesundheit.ch</a>
11. April 2019, Bern	10. Symposium Muskuloskeletale Medizin: «Myofasciale Probleme»	<a href="http://www.reha-schweiz.ch">www.reha-schweiz.ch</a>
11 avril 2019, Berne	10 <sup>e</sup> symposium de médecine musculo-squelettique: «Les problèmes myofasciaux»	<a href="http://www.reha-schweiz.ch">www.reha-schweiz.ch</a>

World Confederation for Physical Therapy

# CONGRESS 2019

*Geneva*

10-13 May



## Register now for Early Bird

### Deadline: 31 January

www.wcpt.org/wcpt2019



**World Confederation  
for Physical Therapy**

The World Confederation for Physical Therapy (WCPT)  
represents the physical therapy profession worldwide

Hosted by:

