

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 55 (2019)
Heft: 3

Artikel: Aktive lumbale Rehabilitation = La rééducation lombaire active
Autor: Widmer, Jasmin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928929>

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>

Aktive lumbale Rehabilitation

La rééducation lombaire active

Das Buch «Lumbale Rückenbeschwerden» von Harald Bant und Guido Perrot ist ein umfassendes Nachschlage- und Arbeitswerk zur aktiven lumbalen Rehabilitation in der Physiotherapie.

Panjabi stellte 1992 das Modell der drei Subsysteme zur Stabilität der Wirbelsäule vor. Es sind dies das aktive Subsystem (stabilisierende Muskeln und Sehnen), das passive Subsystem (Wirbel, intervertebrale Bänder, Facettengelenke, Gelenkkapseln und Bandscheiben) und das neurale Kontroll- und Steuerungssystem (peripheres und zentrales Nervensystem). Harald Bant und Guido Perrot nehmen in ihrem Buch «Lumbale Rückenbeschwerden» [1] das Modell als Ausgangspunkt, um die Grundlagen der Anatomie und Wirbelsäulenstabilität detailliert zu beschreiben.

Von der Wundheilung ...

Der Band setzt sich auch mit der Wundheilung auseinander, Tabellen vermitteln den Prozess anschaulich. Jede Phase der Wundheilung zeichnet sich durch besondere physiologische Merkmale aus und benötigt spezifische physiotherapeutische Interventionen. Um optimal zu behandeln, sollte man sich im Verlauf der Therapie stets der aktuellen Wundheilungsphase bewusst sein.

Bei lumbalen Schmerzen reagiert die lokale Muskulatur mit Inhibition und die globale Muskulatur mit Hypertonie. Physiologische Entzündungszeichen beeinträchtigen die neuromuskuläre Kontrolle. Vor allem der M. transversus abdominis und der M. multifidus sind davon betroffen. Gehen die Entzündungszeichen zurück, setzt die normale Funktion der Muskulatur jedoch nicht automatisch wieder ein. Die Autoren erläutern, wie diese Muskeln getestet und aktiviert werden.

Le livre *Lumbale Rückenbeschwerden* («Douleurs lombaires» en français) de Harald Bant et Guido Perrot est un ouvrage de référence complet sur la rééducation lombaire active en physiothérapie.

En 1992, Panjabi a présenté le modèle des trois sous-systèmes pour la stabilité de la colonne vertébrale. Il s'agit du sous-système actif (muscles et tendons stabilisateurs), du sous-système passif (vertèbres, ligaments intervertébraux, articulations facettées, capsules articulaires et disques intervertébraux) et du sous-système neural de contrôle et de direction (système nerveux périphérique et central). Dans leur ouvrage *Lumbale Rückenbeschwerden* («Douleurs lombaires» en français) [1], Harald Bant et Guido Perrot prennent ce modèle comme point de départ pour décrire en détail les bases de l'anatomie et de la stabilité spinale.



De la cicatrisation des plaies ...

Le volume traite également de la cicatrisation des plaies et des tableaux illustrent le processus. Chaque phase de cicatrisation se distingue par des caractéristiques physiologiques particulières et nécessite des interventions physiothérapeutiques spécifiques. Pour un traitement optimal, il faut toujours être conscient de la phase de cicatrisation en cours durant le traitement.

En cas de douleur lombaire, la musculature locale réagit par une inhibition et la musculature globale par une hypertonie. Les signes physiologiques de l'inflammation altèrent le contrôle neuromusculaire. Ce sont surtout le muscle transverse de l'abdomen et le muscle multifide qui sont touchés. Cependant, si les signes inflammatoires diminuent, la fonction normale des muscles ne reprend pas automatiquement. Les auteurs expliquent comment ces muscles sont testés et activés.

... über die Chronifizierung ...

Von chronischen nicht spezifischen Rückenschmerzen spricht man, wenn der Zeitraum von 12 Wochen überschritten wird. Bei chronischen Schmerzen ist die Schmerzempfindung nicht mehr an einen peripheren Auslöser gekoppelt, der Schmerz wird zentralisiert. Wie chronische Schmerzen entstehen, beschreibt ein weiteres Kapitel, das auch mögliche Wege der Chronifizierung und Risikofaktoren einbezieht. Für das Coaching dieser Patienten erläutern die Autoren Behandlungselemente wie verhaltenstherapeutische Massnahmen, Coping, Förderung der Motivation, Edukation und Unterbrechung von Stressreaktionen. Sie betonen dabei die Bedeutung der Selbstwirksamkeit.

Die Autoren empfehlen, spezifische Fragebogen einzusetzen, um eine fundierte, begründbare physiotherapeutische Diagnose und Arbeitshypothese zu stellen. Zusammen mit einer ausführlichen Anamnese und Untersuchung kann so der Ausgangspunkt der Rehabilitation optimal bestimmt werden.

... zum Übungsprogramm mit Rückenkarten

Mithilfe von «Rückenkarten» lässt sich ein adäquates Übungsprogramm für die Patienten zusammenstellen. Die Rückenkarten zeigen für jede Bewegungsrichtung die optimale Trainingsoption auf. Für die totale laterale Stabilität können zum Beispiel einseitige «Shrugs»¹ ausgeführt werden, sie imitieren das einseitige Kofferheben. Einseitige «Front Presses»² machen das einhändige Herunterholen eines Tellers aus einem Schrank nach. Dabei wird die totale Extensions-/Flexions- und Rotationsstabilität trainiert. Fünf ausführlich beschriebene Fallbeispiele runden den Band ab.

Das Buch ist ein umfassendes Nachschlage- und Arbeitswerk. Es liefert keine «physioweltbewegenden» Neuerungen, ist jedoch eine strukturierte Zusammenfassung der bewährten Strategien mit vielen Evidenzen und Referenzen. Es eignet sich für alle Therapeuten, die sich vertieft mit Rückenpatienten befassen und sich immer wieder gerne alle Möglichkeiten vor Augen führen. ■

*Jasmin Widmer, PT,
Institut für Physiotherapie,
Inselspital Bern*

... en passant par la chronicisation ...

On parle de douleurs dorsales chroniques non spécifiques lorsqu'une période de 12 semaines est dépassée. Dans la douleur chronique, la sensation de douleur n'est plus couplée à un déclencheur périphérique, la douleur est centralisée. La façon dont la douleur chronique apparaît est décrite dans un autre chapitre, qui explique également comment la chronicisation se met en place et quels sont les facteurs de risque. Pour le coaching de ces patients, les auteurs donnent des informations sur les éléments de traitement tels que les mesures de thérapie comportementale, l'adaptation, le maintien de la motivation, l'éducation et la cessation de réactions de stress. Ils soulignent l'importance de l'auto-efficacité.

Les auteurs recommandent l'utilisation de questionnaires spécifiques afin d'établir un diagnostic physiothérapeutique et une hypothèse de travail bien fondés et justifiables. De pair avec une anamnèse détaillée et un examen, le point de départ de la rééducation peut ainsi être déterminé de manière optimale.

... jusqu'au programme d'exercices avec des cartes dorsales

Les «cartes dorsales» permettent d'élaborer un programme d'exercices adéquat pour les patients. Les cartes dorsales montrent l'option d'entraînement optimale pour chaque direction de mouvement. Pour une stabilité latérale totale, par exemple, il est possible d'utiliser des *shrugs* (haussements d'épaules)¹ unilatéraux, imitant le levage unilatéral d'une valise. Les *front presses* (pressions avant)² unilatérales imitent le geste de descendre une assiette de l'armoire d'une seule main. Cela permet d'entraîner la stabilité totale lors de l'extension, de la flexion et de la rotation. Cinq études de cas, décrites en détail, viennent compléter l'ouvrage.

Il s'agit d'un ouvrage de référence complet. Il ne fournit pas d'innovations «qui vont révolutionner l'univers de la physiothérapie», mais un résumé structuré des stratégies éprouvées, agrémentées de nombreuses preuves et références. Il convient à tous les thérapeutes qui s'occupent en profondeur de patients atteints de problèmes de dos et qui aiment garder à l'esprit toutes les possibilités. ■

*Jasmin Widmer,
institut de physiothérapie,
Hôpital de l'Île, Berne*

Literatur | Bibliographie

1. Bant Harald, Perrot Guido. Lumbale Rückenbeschwerden. Aktive Rehabilitation in der Physiotherapie. Thieme 2017. 384 Seiten. ISBN: 9783131733719.

¹ Shrugs: Schultern hochziehen mit gestreckten, hängenden Armen und Gewicht in den Händen.

² Front Press: Arme mit Gewicht in den Händen von Schulterhöhe ausgehend über den Kopf führen.

¹ Shrugs: tirer les épaules vers le haut avec les bras tendus, pendus et muni de poids dans les mains.

² Front Press: à partir de la hauteur des épaules, lever les bras au-dessus de la tête en tenant des poids dans les mains.