

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 55 (2019)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sturztraining und Management von HWS-Distorsion = L'entraînement pour prévenir les chutes et la gestion de la distorsion de la colonne cervicale  
**Autor:** Scascighini, Luca  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928936>

### **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>**

## Sturztraining und Management von HWS-Distorsion

### L'entraînement pour prévenir les chutes et la gestion de la distorsion de la colonne cervicale

An Kongressen hat man die Gelegenheit, sich mit KollegInnen auszutauschen und viele neue Inputs für die eigene Berufsentwicklung zu gewinnen. Persönlich habe ich während des gut organisierten Weltkongresses viele Highlights erleben dürfen, zwei davon gebe ich hier gerne weiter.

#### Armtraining in der Sturzprävention

Die oberen Extremitäten ins Sturzpräventionstraining einzubeziehen, um die Schutzreaktion im Falle eines Sturzes zu verbessern, fand ich einen innovativen physiotherapeutischen Ansatz. Denn Studien belegen: Bei einem Sturz verringern ausgestreckte Arme die Wahrscheinlichkeit einer Beinfraktur. Die oberen Extremitäten zu trainieren, könnte dazu beitragen, dass die PatientInnen nach einem Sturz mobiler und selbständiger bleiben.

#### Stressmanagement nach HWS-Distorsion

Australische ForscherInnen, die seit langem die Rehabilitation nach einer HWS-Distorsion (whiplash) untersuchen, brachten ein weiteres interessantes Resultat mit: Eine physiotherapeutische Intervention basierend auf Stressmanagement (mit Entspannungsübungen, positivem Coping) ist einer Standardintervention überlegen. Die PhysiotherapeutInnen erhielten vorgängig eine zweitägige Schulung zu den angewendeten Techniken (stress inoculation training). Dieser Approach wurde aus zwei Gründen gewählt: Erstens werden Whiplash-Disorders vermehrt als eine post-traumatische Belastungsstörung betrachtet, wobei Stress eine grosse Rolle spielt. Zweitens: Qualitative Analysen von interdisziplinären Studien mit der gleichen Population zeigten, dass es für die PatientInnen zum Teil sehr anstrengend sein kann, von vielen verschiedenen Fachleuten behandelt zu werden. Physiotherapeutische Kompetenzen wurden dabei am meisten geschätzt. |

*Luca Scascighini, dipl. PT FH, MPTSc, BScPT,  
Inhaber einer Physiotherapie-Praxis in Viganello.  
Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter SUPSI DEASS.*

Les congrès sont l'occasion d'échanger des idées avec des collègues et d'acquérir de nombreuses nouvelles approches pour sa propre évolution professionnelle. Personnellement, j'ai pu vivre beaucoup de moments forts au cours de ce congrès mondial si bien organisé, dont deux dont je suis heureux de rendre compte ici.

#### L'entraînement des bras dans la prévention des chutes

L'inclusion des membres supérieurs dans un entraînement pour prévenir les chutes afin d'améliorer la réaction de protection en cas de chute m'a paru une approche physiothérapeutique novatrice. En effet, les études le prouvent: en cas de chute, étendre les bras réduit la probabilité d'une fracture de la jambe. De plus, l'entraînement des membres supérieurs permettrait ainsi d'aider les patient·e·s à rester plus mobiles et plus autonomes après une chute.

#### La gestion du stress après une distorsion de la colonne cervicale (Whiplash)

Des chercheurs australiens, qui étudient depuis longtemps la rééducation après une distorsion de la colonne cervicale ou «coup du lapin» (whiplash), ont présenté un autre résultat intéressant: une intervention physiothérapeutique fondée sur la gestion du stress (incluant des exercices de relaxation et du coping positif) est supérieure à une intervention standard. Les physiothérapeutes ont reçu en amont une formation de deux jours sur les techniques appliquées (stress inoculation training). Cette approche a été choisie pour deux raisons: premièrement, une distorsion de la colonne cervicale est de plus en plus considérée comme un trouble de stress post-traumatique où le stress joue donc un rôle majeur. Deuxièmement, des analyses qualitatives d'études interdisciplinaires portant sur la même population ont montré qu'il peut être très éprouvant pour les patient·e·s d'être traité·e·s par de nombreux spécialistes différent·e·s. Par ailleurs, les compétences physiothérapeutiques ont été les plus appréciées. |

*Luca Scascighini, PT, MPTSc, BScPT,  
possède un cabinet de physiothérapie à Viganello,  
il est chargé de cours et collaborateur scientifique à la  
SUPSI DEASS.*