

Zeitschrift:	Physioactive
Herausgeber:	Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band:	56 (2020)
Heft:	2
Artikel:	Eine einmalige Beratung erhöhte die Schrittzahl bei älteren PatientInnen im Spital = Une seule consultation a permis d'augmenter le nombre de pas de patient-es âgé-es hospitalisé-es
Autor:	Baschung Pfister, Pierrette
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-928487

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

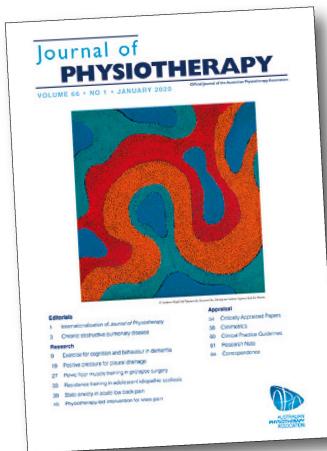
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



Eine einmalige Beratung erhöhte die Schrittzahl bei älteren PatientInnen im Spital

Une seule consultation a permis d'augmenter le nombre de pas de patient·es âgé·es hospitalisé·es

Während eines Spitalaufenthalts liegen viele PatientInnen die meiste Zeit im Bett. Vor allem ältere PatientInnen verlieren dabei an Muskelkraft und Muskelfunktion. Ein Forschungsteam aus Brasilien untersuchte deswegen mit einer randomisierten kontrollierten Studie den Effekt einer einmaligen, mündlichen, physiotherapeutischen Beratung in Kombination mit einer Informationsbroschüre [1]. Die Broschüre informierte über die Bedeutung des Aktivbleibens während des Spitalaufenthalts. Die ForscherInnen rekrutierten 68 über 60-jährige PatientInnen, die selbstständig gehen konnten und länger als 48 Stunden hospitalisiert waren.

Im Vergleich zur Kontrollgruppe war die Interventionsgruppe während des Spitalaufenthalts aktiver (Unterschied von durchschnittlich 974 Schritten/Tag [95 % CI 28 bis 1919]). In der Interventionsgruppe war die Wahrscheinlichkeit, während des Spitalaufenthalts an Mobilität zu verlieren, nur ein Fünftel so gross wie in der Kontrollgruppe (2 von 33 bzw. 10 von 35 PatientInnen, relatives Risiko 0,21 [95 % CI 0,05 bis 0,90]). Die Mobilität wurde mit dem De-Morton-Mobilitätsindex gemessen. Bei der Handkraft, der Aufenthaltsdauer und den Komplikationen gab es keine Gruppenunterschiede. Die am häufigsten genannten Barrieren, um sich mehr zu bewegen, waren zu wenig Platz, Dyspnoe, Angst vor einer Infektion sowie mangelnde professionelle Unterstützung.

Obwohl das Durchschnittsalter mit 69 Jahren für «ältere» PatientInnen eher jung und die durchschnittliche Aufenthaltsdauer mit 5,8 respektive 5,3 Tagen relativ kurz war, verbesserte die einmalige Intervention das Bewegungsverhalten. ■

Pierrette Baschung Pfister, PT MPH, ist Fachverantwortliche Physiotherapie Ergotherapie und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Universitätsspital Zürich.

Literatur | Bibliographie

1. Moreno NA, et al. Physiotherapist advice to older inpatients about the importance of staying physically active during hospitalisation reduces sedentary time, increases daily steps and preserves mobility: a randomised trial. *J Physiother.* 2019; 65(4): 208–14.

ors d'un séjour à l'hôpital, de nombreux·euses patient·es passent la plupart de leur temps au lit. Les patient·es âgé·es en particulier perdent alors de la force et des fonctions musculaires. Une équipe de recherche brésilienne a dès lors mené une étude contrôlée randomisée pour évaluer l'effet d'une consultation de physiothérapie unique et orale combinée à la remise d'une brochure d'information [1]. Celle-ci fournissait des informations sur l'importance de rester actif·ve pendant le séjour à l'hôpital. Les chercheuses et chercheurs ont recruté 68 patient·es de plus de 60 ans en mesure de marcher de façon autonome et qui étaient hospitalisé·es pour plus de 48 heures.

Par rapport au groupe témoin, le groupe d'intervention a été plus actif durant le séjour à l'hôpital (différence de 974 pas/jour en moyenne [95 % CI 28 à 1919]). Les patient·es du groupe d'intervention avaient seulement un cinquième de chances de perdre en mobilité durant leur hospitalisation par rapport au groupe de contrôle (2 patient·es sur 33 et 10 sur 35, risque relatif de 0,21 [95 % CI 0,05 à 0,90]). La mobilité a été mesurée à l'aide de l'indice de mobilité de Morton. Il n'y avait pas de différence en revanche entre les groupes pour la force des mains, la durée de l'hospitalisation et l'apparition de complications. Les obstacles les plus souvent cités pour se déplacer davantage étaient le manque d'espace, la dyspnée, la peur d'une infection et le manque de soutien professionnel.

Malgré un âge moyen de 69 ans, plutôt jeune pour des patient·es «âgé·es», et une durée moyenne de séjour relativement courte, respectivement de 5,8 et 5,3 jours, cette intervention unique a amélioré le comportement en matière de mobilité. ■

Pierrette Baschung Pfister, PT MPH, est responsable en physiothérapie et ergothérapie et collaboratrice scientifique à l'hôpital universitaire de Zurich (USZ).

Innovativer Trainings-Ansatz für Patienten mit Muskelsch

Regelmässige und intensive körperliche Aktivität ist für die allgemeine Lebensqualität ausschlaggebend. Für Menschen mit Muskelschwäche ist dies aber oft mit Schwierigkeiten verbunden: fehlende Muskelkraft und Stabilität oder zu schnelles Ermüden.

Diverse Leitlinien und Studien legen nahe, dass gerade Patienten mit muskulären Defiziten von einem Training profitieren, welches aktivitätsbezogen und intensiv ist.^{1,2,3}

Das Training mit dem Myosuit – intensiv und aktivitätsbezogen

Der Myosuit ist ein multifunktionelles Trainingsgerät, welche ein intensives und aktivitätsbezogenes Training ermöglicht. Er liefert Menschen mit Muskelschwäche, wie eine zusätzliche Muskelschicht, Unterstützung in den Knien, der Hüfte und den Fussknöcheln ohne dabei die Bewegungsfreiheit



einzuengen. Die Muskeln werden aktiv genutzt, da der Nutzer die Bewegungen selbst durchführt. Bewegungsabläufe und Trainingsübungen können so erleichtert und gleichzeitig intensiviert werden.

Was beinhaltet das Training mit dem Myosuit?

- *Planen:* ein zielorientierter Trainingsplan wird zur Verfügung gestellt
- *Trainieren:* dank der zusätzlichen Kraft und Stabilität des Myosuits kann der Patient im Rahmen der Physiotherapie und zu Hause intensiv trainieren
- *Trainingserfolg:* regelmässige Trainingsauswertungen werden geliefert, welche die Patientenmotivation steigert

Für wen eignet sich das Training mit dem Myosuit?

Das Anwendungsgebiet ist sehr breit und eignet sich für Menschen mit Muskelschwäche unterschiedlicher Art. Patienten mit den folgenden Pathologien haben bereits erfolgreich mit dem Myosuit trainiert:

- Altersbedingte Muskelschwäche
- Schlaganfall
- nach orthopädischen Eingriffen
- Inkomplette Querschnittslähmung
- Muskeldystrophie
- Multiple Sklerose
- Schädel-Hirn Trauma
- Muskelatrophie nach Immobilisation



Matthias Nauck
Multiple Sklerose

„Das Training mit dem Myosuit hat es mir erlaubt viel länger auf den Beinen zu sein, leichter Partien mit Defizit zu trainieren, mehr gehen zu können und das mit einem normaleren Gangbild. Danach hatte ich „leichte“ Beine, etwas Muskelkater und konnte Muskeln spüren, die ich schon gar nicht mehr „kannte“. Zudem konnte ich die Medikamente für die Spastik reduzieren.“



Franziska Leu
Muskelkrank

„Am Anfang war es schon etwas ungewöhnlich mit dem Myosuit, aber wie mit jedem Trainingsgerät muss man sich herantasten. Das Training mit dem Myosuit war sehr streng, hat aber viel Spass gemacht. Durch die Stabilität, Sicherheit und Kraft konnte ich gewisse Übungen wieder trainieren und hatte keine trainingsbedingten Schmerzen. Einfach echt genial!“



Leopold Hoeben
Schlaganfall

„Das Training hat mir viel Sicherheit und Kraft gegeben und es lohnt sich. Es macht nicht nur Spass, ich habe mich nach dem Training immer besser gefühlt. Auch ausserhalb des Trainings haben sich Verbesserungen bemerkbar gemacht - das Einstiegen in das Liegebike und die Treppe hochgehen viel mir leichter.“

Iwäche

Um mit dem Myosuit trainieren zu können, muss ein gewisses Mass an Restmuskelfunktion vorhanden sein. Da die Bewegungen nicht durch den Myosuit vorgegeben werden, muss der Patient in der Lage sein, die zu trainierende Übung auch ohne Unterstützung durchführen zu können (zusätzliche Hilfen wie Rollator, Stöcke etc sind erlaubt).

Welche Vorteile bietet das Training mit dem Myosuit?

- **Multifunktional:** Ganzheitliches und aktivitätsbezogenes Training, welches Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtsübungen ermöglicht.
- **Leicht und mobil:** der Myosuit ist handlich und leicht (ca. 5 kg). Er bietet einen angenehmen Tragekomfort und ermöglicht einen vielseitigen Einsatzort (z. B. Domizilbesuche).
- **Intensiv und zielorientiert:** Training, das den Benutzer viel Leistung abverlangt und dennoch höhere Wiederholungszahlen zulässt. Trainingsziele werden festgelegt und der Fortschritt gemessen.
- **Unterstützung nach Bedarf:** Individuelle und aktivitätsbezogene Unterstützungsgrade, einstellbar pro Bein.

Quellen: 1 Leech Kristan A, Kinnaird Catherine R et.al., Effects of Locomotor Exercise Intensity on Gait Performance in Individuals With Incomplete Spinal Cord Injury, Physical Therapy, Volume 96, Issue 12, 1 December 2016, Pages 1919–1929. 2 Preisler Nicolai, Orngreen Mette Catherine, Exercise in muscle disorders what is our current state?, Current Opinion in Neurology, October 2018 - Volume 31 - Issue 5 - p 610-617 3 Holleran Carey L., Rodriguez Kelly S. et.al., Potential Contributions of Training Intensity on Locomotor Performance in Individuals With Chronic Stroke, Journal of Neurologic Physical Therapy: April 2015 - Volume 39 - Issue 2 - p 95-102



Wollen Sie den Myosuit live erleben?

Fragen Sie eine kostenlose Produktdemo bei uns an

Email: myosuit@myoswiss.ch
Tel: 043 215 27 15

Für weitere Informationen besuchen Sie: www.myo.swiss

myosuit
by myoswiss



Victor Urquiza
Physiotherapeut, Leiter Therapien

„Der Myosuit bietet grosses Potential. Er ist wie ein Helfer für das Physiotherapie-Training: die zusätzliche Muskelschicht bietet mir eine freie Hand und ermöglicht den Patienten die ‚nicht gebrauchten‘ Muskeln intensiv und selektiv zu trainieren und somit das nicht benutzte Potential zu nutzen.“



Prof. Gregoire Courtine
Vorsitzender des Zentrums
für Neuroprothetik

Der Myosuit ermöglicht intensives Training, was für die Förderung der Neuroplastizität entscheidend ist. Es unterstützt die Bewegungen der Patienten auf eine Weise, die ihre aktive Teilnahme am Training anregt. Dieser einzigartige Trainingsansatz wird die Genesung von Patienten mit neurologischen Defiziten erleichtern.



Nathalie Zwickl
Physiotherapeutin

„Oft konnten Patienten Aktivitäten nur kurz ausführen, aufgrund der grossen Anstrengung und der resultierenden Ermüdung. Mit dem Myosuit kann ich die Therapie jetzt intensiver gestalten - funktionelle Aktivitäten kann ich länger und gezielter trainieren und auch Übungen ausführen die sonst nicht möglich waren. Zudem finde ich die Handhabung einfacher, schneller im Vergleich zu bekannten Neuro-Geräten.“

Physiotherapie studieren – Karriere vorantreiben – Beruf weiterentwickeln

Berner Fachhochschule Gesundheit, Murtenstrasse 10, 3008 Bern, bfh.ch/gesundheit



Mit dem Master of Science etwas bewegen

Nadine Kiss zeichnet eine Machermentalität aus. Mit der Aussicht, künftig einerseits als Expertin für Manuelle Therapie tätig zu sein und andererseits mit berufspolitischem Wirken die Physiotherapie als Profession zu stärken, absolviert sie das Master-Studium Physiotherapie.

Bewegung, Dynamik, Entwicklung – mit diesen Ausdrücken lassen sich manche Lebensbereiche von Nadine Kiss beschreiben. Im Winter geniesst sie Pistenabfahrten auf Skiern, im Sommer wandert sie und wann immer möglich frönt sie der Unternehmungslust mit Freunden und Familie. Auch ihr Ausbildungsweg unterliegt einer steten Dynamik; seit drei Semestern studiert Nadine Kiss im Master-Studiengang Physiotherapie an der Berner Fachhochschule BFH* und belegt darin den Schwerpunkt Muskuloskelettal OMT**. Ihre Motivation: «Die Gesellschaft bewegt sich – wir Physiotherapeutinnen und -therapeuten müssen uns mit ihr mitbewegen.»

«Die Gesellschaft bewegt sich – wir Physiotherapeutinnen und -therapeuten müssen uns mit ihr mitbewegen.»

Nadine Kiss, Master-Studentin Physiotherapie

Eine neue Dimension der Physiotherapie

Vor dem Antritt des Master-Studiums eignete sich Nadine Kiss bereits einen reichhaltigen Erfahrungsschatz an. Den Bachelor-Abschluss erlangte sie in den Niederlanden, danach absolvierte sie einen Certificate of Advanced Studies (CAS) in Manueller Therapie SAMT. Auf diesem Gebiet verfügt sie heute über viel praktische Expertise, die sie in der Praxis «Physio Fortis» in Binningen, die sich der Manuellen Therapie verschrieben hat, einsetzt. Weiter übernahm sie das Amt als Vize-Präsidentin der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Manuelle Therapie SAMT.

Dass irgendwann der Wunsch nach mehr aufkeimen wird, war angesichts der Machermentalität der 32-Jährigen eine logische Entwicklung. «Die Arbeit mit den Patientinnen und Patienten bereitet mir viel Freude», sagt Nadine Kiss. Durch Projekte auf berufspolitischer Ebene habe sich ihr aber eine ganz neue Dimension der Physiotherapie eröffnet.

Am Puls von Forschung und Praxis

«An die wissenschaftliche Sprache und das Eintauchen in die Forschungsmaterie musste ich mich zuerst gewöhnen», gibt die Baslerin zu, wenn sie auf die ersten Monate im Master-Studium zurückblickt. Wissbegierde, Lernbereitschaft und Durchhaltevermögen zählt sie als unverzichtbare Eigenschaften potenzieller Master-Studierenden auf. Unvergessen bleiben wahlgemerkt nicht allein die herausfordernden, sondern vor allem die besonders lehrreichen Momente. Zum Beispiel die Unterrichtseinheit mit dem prominenten Bill Boissonnault zu

Medical Screening. «Es war genial», resümiert Nadine Kiss. «Solche Expertinnen und Experten, die forschen und praktizieren, widerlegen das Klischee, die Forschung sei weit weg von den Patientinnen und Patienten», ist Nadine Kiss überzeugt. Gleichzeitig sagt sie: Ein Master-Titel bedeute nicht per se eine bessere Physiotherapie. «Aber es ist ein guter Zusatz. Eine Horizonterweiterung.» Sie ist überzeugt, dass es Physiotherapie auf jeglicher Ebene – Praxis, Forschung, Berufspolitik – braucht, wobei jede, jeder selbst entscheidet, wo er oder sie am liebsten täglich ist, sich weiterentwickeln möchte. «Wichtig ist, dass wir nicht stillstehen, sondern neugierig und aktiv bleiben.»

Türen öffnen

In Nadine Kiss' Idealvorstellung prägen zwei Rollen ihre künftige Berufstätigkeit: Einerseits diese als Expertin für Manuelle Therapie SAMT, innerhalb derer sie Patientinnen und Patienten gemäss dem neusten wissenschaftlichen Forschungsstand behandelt. Andererseits die Rolle als Akteurin in der Berufspolitik, womit sie die Profession stärkt. «Die Physiotherapie befindet sich in einer Umbruchphase», sagt Nadine Kiss und begründet damit den Reiz, der ein berufspolitisches Engagement für sie hat. Exemplarisch für die Dynamik in der Profession nennt sie die Entwicklungen auf Ausbildungsebene oder das Thema Direktzugang zur Physiotherapie. Der Master of Science in Physiotherapie soll ihr Türen öffnen, um noch weiter in die reizvollen Gefilde der Profession vorzudringen.

* Nadine Kiss studiert im Kooperationsstudiengang der BFH und der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. Seit Herbst 2019 führen die beiden Fachhochschulen eigenständige Master-Studiengänge durch.

** Orthopädische Manuelle Therapie – Curriculum/ Titelvergabe im Akkreditierungsprozess

Neuer Schwerpunkt:
Schmerzphysiotherapie

Steckbrief

Titel/Abschluss: Master of Science (MSc)

Vertiefungen:

- Muskuloskelettal, Schmerzphysiotherapie (Start 2020)
- Neurologie, Professionsentwicklung, Sport (Start 2021)

Studienbeginn: Kalenderwoche 38

Anzahl ECTS-Credits: 90

Studienort: Bern

Infoveranstaltung: 17. März 2020, 19.00 Uhr in Bern

⇒ Weitere Informationen und Anmeldung:
bfh.ch/gesundheit/master