

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 57 (2021)
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: 20.08.2025

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

Kurzhinweise

■ «Einsamkeit ist tödlicher als Adipositas»

Im Jahr 2017 gaben 38 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung an, einsam zu sein. Unter den MigrantInnen der ersten Generation waren es sogar 46 Prozent, so ein Resultat aus der Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik. Ein Mangel an sozialer Integration erhöht die Sterblichkeit signifikant, und zwar stärker als viele klassische Risikofaktoren wie etwa Übergewicht. Dies schreibt Anne-Françoise Allaz, Professorin und ehemalige Chefärztin am Universitätsspital Genf, in der Ärztezeitung. Einsamkeit wirkt sich negativ auf das kardiovaskuläre und das Immunsystem aus, aber auch Alzheimer und Depression stehen im Zusammenhang mit sozialer Deprivation.

Was können Health Professionals tun? Wir können die Gesundheitspolitik beeinflussen und Organisationen der psychosozialen Eingliederung unterstützen, so Anne-Françoise Allaz. Insbesondere aber können Health Professionals die PatientInnen in Kontakt mit Organisationen, Netzwerken und Vereinen und anderen Ressourcen bringen, auf die sie bei Bedarf zugehen können. (bc)

Allaz A. *Einsamkeit: der unerkannte Killer*. In: *Schweizerische Ärztezeitung* 2021; 102(3): 108.

■ Gangbild als früher Indikator für blutdruckbedingte Gehirnschäden

Tritt Bluthochdruck schon im frühen Erwachsenenalter auf und bleibt unbehandelt, so beeinträchtigt er bereits im mittleren Lebensalter die kognitiven Fähigkeiten sowie den Gang. Dies ergab eine Langzeitstudie über 30 Jahre in den USA. Die Ganganalyse zeigte, dass bei den Betroffenen die Gehgeschwindigkeit verlangsamt, die Schrittlänge verkürzt und die Gangvariabilität erhöht war. Kognitiv waren Gedächtnis- und Exekutivfunktionen sowie die Leistungsfähigkeit betroffen. Veränderungen erschienen auch im MRI in der weißen Substanz, sie waren mit den Gangveränderungen verbunden, jedoch nicht mit den kognitiven Funktionen. Der Effekt der kumulierten Bluthochdruckexposition war unabhängig von anderen Risikofaktoren.

Klinisch bedeutet dies, dass die schädigende Wirkung von Bluthochdruck schon in jungen Jahren beginnt. Und: Das Gangbild könnte ein früheres Messinstrument sein für blutdruckbedingte Gehirnschäden als die kognitiven Funktionen. (bc)

Mahinrad s. et al. *Cumulative Blood Pressure Exposure During Young Adulthood and Mobility and Cognitive Function in Midlife*. *Circulation*. 2020; 141:7 72–724.

■ Sterblichkeit aufgrund Bewegungsmangel

In der Schweiz sterben jährlich über tausend Menschen, weil sie sich zu wenig bewegen. Am stärksten betroffen sind Frauen und Personen ab 75 Jahren. Eine neue Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), die im Auftrag des BAG durchgeführt wurde, zeigt, dass im

En bref

■ «La solitude est plus mortelle que l'obésité»

En 2017, 38 % de la population résidente suisse indiquait se sentir isolée. Parmi les migrant·es de la première génération, cette part s'élevait même à 46 %, selon le résultat de l'enquête sur la santé menée par l'Office fédéral de la statistique. Un manque d'intégration sociale augmente considérablement la mortalité, plus que de nombreux facteurs de risque classiques tels que l'obésité. C'est ce qu'écrit Anne-Françoise Allaz, professeure et ancienne médecin-chef de l'hôpital universitaire de Genève, dans le Bulletin des médecins suisses. La solitude a un effet négatif sur les systèmes cardiovasculaire et immunitaire, mais la maladie d'Alzheimer et la dépression sont également liées à la privation de vie sociale.

Que peuvent faire les professionnel·les de la santé? Nous pouvons influencer la politique de santé et soutenir les organisations d'insertion psychosociale, selon Anne-Françoise Allaz. Mais surtout, les professionnel·les de la santé peuvent mettre les patient·es en contact avec des organisations, des réseaux, des associations ainsi que d'autres ressources auxquels recourir en cas de besoin. (bc)

Allaz A. *Einsamkeit: der unerkannte Killer*. In: *Bull Med Suisses*. 2021; 102(03): 108.

■ La démarche comme indicateur précoce de lésions cérébrales liées à la tension artérielle

Si l'hypertension artérielle survient au début de l'âge adulte et demeure non traitée, elle altère les aptitudes cognitives et la démarche dès le milieu de la vie. C'est le résultat d'une étude à long terme menée sur 30 ans aux États-Unis. L'analyse de la démarche a montré que, chez les personnes concernées, la marche était plus lente, les pas plus courts et la démarche plus variable. Sur le plan cognitif, la mémoire, les fonctions exécutives et les performances étaient affectées. Des changements sont également apparus à l'IRM au niveau de la substance blanche. Ils étaient associés aux changements de la démarche, non pas aux fonctions cognitives.

L'effet de l'exposition cumulative à l'hypertension était indépendant d'autres facteurs de risque. Sur le plan clinique, cela signifie que les effets néfastes de l'hypertension commencent dès le plus jeune âge. Par ailleurs, la démarche pourrait être un outil de mesure plus précoce des lésions cérébrales liées à l'hypertension que les fonctions cognitives. (bc)

Mahinrad s. et al. *Cumulative Blood Pressure Exposure During Young Adulthood and Mobility and Cognitive Function in Midlife*. *Circulation*. 2020; 141: 712–724.

■ Mortalité due au manque d'activité physique

En Suisse, plus de mille personnes décèdent chaque année parce qu'elles font trop peu d'exercice physique. Les femmes et les personnes dès 75 ans sont les plus touchées. Selon une nouvelle étude de la Haute école de sciences

Jahr 2017 in der Schweiz 1287 Menschen starben, weil sie sich zu wenig bewegten. Dies entspricht zwei Prozent aller Todesfälle. Zu wenig Bewegung heisst: Pro Woche weniger als 150 Minuten mässige körperliche Betätigung wie Spazieren oder Velofahren. Oder pro Woche weniger als 75 Minuten intensive körperliche Betätigung wie Joggen.

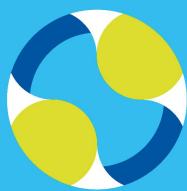
Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Hauptursache der Sterblichkeit und machen 71 Prozent der Todesfälle wegen Bewegungsmangel aus. Dickdarmkrebs (12%) und Brustkrebs (10%) sind die nächsthäufigen Ursachen. Frauen sind doppelt so stark betroffen wie Männer. Die Altersgruppe ab 75 Jahren ist am stärksten tangiert. Seit 2012 bleibt die Zahl der Todesfälle wegen Bewegungsmangel insgesamt stabil. Die Todesfälle in Zusammenhang mit Bluthochdruck und Schlaganfall nehmen zu, während die ischämischen Herzkrankheiten stark zurückgehen. Andere Krankheiten sind relativ stabil. (bks)

Syleouni ME et al. *Physical inactivity attributable deaths in Switzerland in 2017. Final report.* Zurich University of Applied Sciences ZHAW, 2020. www.spectra-online.ch

appliquées de Zurich (ZHAW), réalisée sur mandat de l'OFSP, 1287 personnes sont décédées en 2017 en Suisse faute d'activité physique suffisante. Ce chiffre correspond à 2 % de tous les décès. L'inactivité physique a été définie comme suit: moins de 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité moyenne (promenade, vélo) ou moins de 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité élevée (jogging).

Les affections cardiovasculaires constituent la cause majeure de mortalité et représentent 71 % des décès découlant d'un manque d'exercice. Suivent le cancer du côlon (12 %) et le cancer du sein (10%). Les femmes sont deux fois plus concernées que les hommes et la tranche d'âge 75 ans et plus est la plus touchée. Depuis 2012, le nombre de décès liés au manque d'activité physique s'est dans l'ensemble stabilisé. Les décès en lien avec l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux sont en augmentation alors que les cardiopathies ischémiques diminuent fortement. Les autres maladies connaissent une évolution plutôt stable. (bks)
Syleouni ME et al. *Physical inactivity attributable deaths in Switzerland in 2017. Final report.* Zurich University of Applied Sciences ZHAW, 2020. www.spectra-online.ch

9–11 April



World Physiotherapy Congress²⁰²¹ online

Registration is now open!

congress.physio/2021/registration

Join the profession's largest global event online

Veranstaltungen

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

Manifestations

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

Datum und Ort Date et lieu	Veranstaltung, Thema Manifestation, sujet	Weitere Informationen Informations supplémentaires
9.–11. April 2021, online	World Congress for Physical Therapy	https://congress.physio/2021
9–11 avril 2021, online	World Congress for Physical Therapy	https://congress.physio/2021
15. April 2021, online	MSM Symposium 2021: Innere Werte: «Zusammenhang innerer Organe mit Rückenschmerzen»	www.reha-schweiz.ch/de/fachpersonen/fortbildung/veranstaltungskalender
15 avril 2021, online	MSM Symposium 2021: Valeurs intérieures: «Lien entre les organes internes et les maux de dos»	www.reha-schweiz.ch/de/fachpersonen/fortbildung/veranstaltungskalender
29. April 2021, online	Nationale Demenzkonferenz 2021	www.vbgf-arps.ch/aktuell/agenda
29 avril 2021, online	Conférence nationale sur la démence 2021	www.vbgf-arps.ch/fr/actualites/agenda
29. – 30. April 2021, online	2 nd international CNHW Conference 2021: Effective measures to keep our treasures – how to care for health professionals and family caregivers	www.cnhw.ch
29–30 avril 2021, online	2 nd international CNHW Conference 2021: Effective measures to keep our treasures – how to care for health professionals and family caregivers	www.cnhw.ch
6.–7. Mai 2021, Nottwil	2. Kooperationskongress reha schweiz und Physioswiss: Smarter Reha	www.reha-kongresse.ch/2021
6–7 mai 2021, Nottwil	2 ^e congrès de coopération reha suisse et Physioswiss: Smarter Reha	www.reha-kongresse.ch/2021/fr
9. Juni 2021, Lausanne	1. «Management, Gesundheit und Gesellschaft»-Kongress in der Romandie und 9. «Gesundheit in der Arbeitswelt»-Kongress: Transformationen und neue Arbeitsformen: Herausforderungen und Anpassung	www.congres-sante-entreprise.ch
9 juin 2021, Lausanne	1 ^{er} Congrès romand «Management, Santé et Entreprise» et 9 ^e Congrès «Santé dans le monde du travail»: Transformations et nouvelles formes de travail: enjeux et adaptation	www.congres-sante-entreprise.ch

Berner Fachhochschule

FH

Infoveranstaltung
18. März 2021 um 19.00 Uhr
Anmeldeschluss Studienstart
2021: 30. April 2021

Master of Science in Physiotherapie

1 Master – 5 Schwerpunkte – unzählige Karrieremöglichkeiten

Schwerpunkte:

- Schmerzphysiotherapie – NEU
- Neurologie
- Sport
- Professionsentwicklung
- Muskuloskelettal mit OMT-Titel

Neuer Schwerpunkt Schmerzphysiotherapie

Lernen Sie die verschiedenen Schmerzarten zu differenzieren, eine Analyse der Schmerzleitung und Schmerzverarbeitung durchzuführen und diese zu interpretieren. Nach dem Studium überzeugen Sie nicht nur als Expert*in in der Schmerzphysiotherapie, sondern auch als Wissenschaftler*in in diesem Bereich.

Weitere Informationen und Anmeldung:
bfh.ch/master-physiotherapie

► Gesundheit

2. Kooperationskongress / 2^{ème} congrès de coopération



06.–07. Mai 2021 | SCHWEIZER PARAPLEGIKER ZENTRUM, NOTTWIL

SMARTER REHA

reha schweiz
Schweizerische Gesellschaft für Physische Medizin und Rehabilitation
Société Suisse de Médecine Physique et Réadaptation
Società Svizzera di Medicina Fisica e Riabilitazione
Swiss Society of Physical Medicine and Rehabilitation

Physio
swiss

Information/Registration

www.congress-info.ch/rehabilitation

CREDITS / CRÉDITS:
14 Physioswiss
14 SGPMR/SSMPR
12 SGR/SSR

