

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 3

Rubrik: Forschung & Praxis = Recherche & pratique = Ricerca & pratica

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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



Forschung & Praxis

Recherche & pratique

Ricerca & pratica

■ Intensives Widerstandstraining des gesunden Beins nach Gelenkersatz

PatientInnen nach Hüft- oder Kniegelenkersatz sollten in der Rehabilitation das gesunde Bein intensiv gegen Widerstand trainieren – dies ist das praxisrelevante Ergebnis einer soeben in der physioscience publizierten Studie eines Forschungsteams der Berner Fachhochschule und des Berner Reha Zentrums Heiligenschwendi. Amir Tal-Akabi und Ursula Steiger konnten zeigen, dass ein zum Standardrehabilitationsprogramm zusätzliches hoch intensives Widerstandstraining für das nicht operierte Bein bei älteren Patienten nach Knie- oder Hüftprothese langfristig und hoch signifikant Schmerzen, Gelenkssteifheit und die ADL verbessert. Auch normal dosiertes Training war wirksam, aber weniger stark.

Für das progressive, hoch intensive Kräftigungsprogramm der Knie- und Hüftextensoren des nicht operierten Beins wählten die Forschenden eine Beinpresse (Leg Press Functional Instrument). 45 Patienten absolvierten im Durchschnitt während 16 Tagen, an 5 Tagen pro Woche, 1-mal pro Tag 3 Sets von je 8 Wiederholungen mit einer Intensität von 45–80 Prozent 1RM (one repetition maximum). Die Patienten der Kontrollgruppe trainierten an gleich vielen Tagen mit 500-g-Gewichtsmanschetten.

Fazit: Wenn der Allgemeinzustand des Patienten nach Hüft- oder Knieersatz es zulässt, so sollte man keine Angst haben und in der Frührehabilitation zusätzlich zum Standardprogramm die gesunde

■ Entraînement intensif en résistance de la jambe non-opérée après insertion d'une prothèse

Au cours de leur rééducation, les patients auxquels on a implanté une prothèse de la hanche ou du genou devraient entraîner intensivement leur jambe saine en résistance. C'est le résultat, pertinent pour la pratique, d'une étude publiée dernièrement dans physioscience et effectuée par l'équipe de recherche de la Haute école spécialisée bernoise et du centre de rééducation bernois Heiligenschwendi. Amir Tal-Akabi et Ursula Steiger ont pu démontrer qu'un entraînement intensif contre résistance de la jambe non-opérée – effectué en plus de la rééducation standard – réduit de manière très significative et durable les douleurs, les raideurs articulaires et améliore les activités quotidiennes des patients ayant une prothèse du genou ou de la hanche. Un entraînement modéré s'est également avéré efficace, mais dans une moindre mesure.

Les auteurs de l'étude ont choisi une presse (Leg Press Functional Instrument) pour effectuer la musculation progressive et intensive des extenseurs du genou et de la hanche de la jambe non-opérée. 45 patients ont effectué 3 séries de 8 répétitions avec une intensité de 45–80% de la 1RM (one repetition maximum) en moyenne pendant 16 jours (5 jours par semaine, 1 fois par jour). Les patients du groupe-contrôle se sont entraînés avec la même fréquence à l'aide de poids de 500g.

Résultat: après un remplacement de la hanche ou du genou, lorsque l'état général du patient le permet, il ne faut

■ Allenamento intensivo della resistenza della gamba non operata dopo implantazione di una protesi

Durante la riabilitazione, i pazienti ai quali hanno implantato una protesi di anca o di ginocchio dovrebbero allenare intensamente la resistenza della gamba non operata. Questo è il risultato (pertinente per la pratica) di uno studio pubblicato su physioscience e portato a termine dall'équipe di ricerca della Scuola universitaria professionale di Berna e del centro di riabilitazione bernese Heiligenschwendi. Amir Tal-Akabi e Ursula Steiger hanno dimostrato che un allenamento intenso contro resistenza della gamba non operata – in aggiunta alla riabilitazione classica – riduce in maniera significativa e durevole i dolori, le rigidità articolari e migliora le attività della vita quotidiana dei pazienti ai quali è stata implantata una protesi d'anca o di ginocchio. Anche un allenamento moderato si è dimostrato efficace ma in misura minore.

Gli autori dello studio hanno scelto una Leg Press Functional Instrument per effettuare il rinforzo muscolare progressivo e intensivo degli estensori del ginocchio e dell'anca della gamba non operata. Durante 16 giorni (5 giorni a settimana, 1 volta al giorno), 45 pazienti hanno effettuato 3 serie di 8 ripetizioni con un'intensità media del 45–80% della 1RM (one repetition maximum). I pazienti del gruppo di controllo si sono allenati con la stessa frequenza ma con un peso di 500g.

Praxistransfer über die Sprachgrenzen hinweg

Die Mitglieder von physioswiss erhalten neben dem physioactive-Abonnement je nach Sprachregion die Zeitschrift «physioscience», «Kinésithérapie – la revue» oder «Scienza Riabilitativa» zugestellt. Wir möchten zusätzlich den Austausch unter den Sprachregionen verbessern und den Wissenschaftstransfer in die Praxis unterstützen. Deshalb werden Mitglieder des Fachbeirats der physioactive in Zukunft regelmässig auf interessante Studien aus diesen drei wissenschaftlichen Journalen hinweisen, deren Resultate direkt in der Praxis umgesetzt werden können oder eine Anregung für den Berufsalltag bieten. (bc)

Extremität gegen hohe Widerstände trainieren. |

Martin L. Verra, PT, MPtSc., Direktor des Instituts für Physiotherapie am Inselspital, Universitätsspital Bern

Transfert de pratique au-delà des frontières linguistiques

En plus de leur abonnement à physioactive, les membres de physioswiss reçoivent la revue «physioscience», «Kinésithérapie – La revue» ou «Scienza Riabilitativa» en fonction de leur langue. Nous aimerions également améliorer les échanges entre les régions linguistiques et soutenir le transfert de connaissances dans la pratique. C'est pour cette raison, des membres du comité de lecture de physioactive attireront régulièrement l'attention sur des études intéressantes présentées dans ces trois revues spécialisées et dont les résultats peuvent directement être mis en œuvre dans la pratique ou fournir une aide aux physiothérapeutes. (bc)

pas avoir peur d'entraîner le membre sain de manière intensive, en complément du programme normal de rééducation effectué après l'opération. |

Martin L. Verra, PT, MPtSc., Directeur de l'Institut de physiothérapie à l'Hôpital de l'Île, Hôpital universitaire de Berne

La pratica oltre ogni frontiera linguistica

Oltre all'abbonamento a physioactive e a dipendenza della loro madre lingua, i membri di physioswiss ricevono la rivista «physioscience», «Kinésithérapie – La revue» o «Scienza Riabilitativa». Vogliamo ora migliorare gli scambi tra le regioni linguistiche e sostenere il trasferimento delle conoscenze nella pratica. È per questa ragione che i membri del comitato di lettura di physioactive metteranno l'accento sugli studi pubblicati sulle tre riviste e contenenti dei risultati che possono essere immediatamente messi in atto nella pratica o che forniscono un aiuto prezioso ai fisioterapisti. (bc)

Risultato: dopo un'operazione per l'impiantazione di una protesi di anca o di ginocchio (sempre che lo stato del paziente lo permetta e in aggiunta al normale programma di riabilitazione effettuato dopo l'operazione), non bisogna aver paura di allenare l'arto sano in modo intenso. |

Martin L. Verra, PT, MPtSc., Direttore dell'Istituto di fisioterapia all'Ospedale dell'Île, Ospedale universitario di Berna

COLLABORA CON BACKAPP!

Più di 120 terapeuti utilizzano BackApp nello svolgimento delle loro terapie, consigliando BackApp ai pazienti e offrendo condizioni particolarmente interessanti. Il tuo compito sarà di fornire una consulenza esperta e competente, mentre noi svolgeremo tutte le procedure amministrative.

Contattaci utilizzando le seguenti informazioni:
info@moving-people.ch Tel: 055 244 48 90
moving-people GmbH
Eichtalstrasse 55 8634 Hombrechtikon
www.moving-people.ch **www.backapp.eu**



Literatur | Bibliographie | Bibliografia

A. Tal-Akabi, U. Steiger: Funktionelle Langzeitwirkungen eines hochintensiven Widerstandstrainings für nicht operierte Gliedmassen bei älteren Menschen nach einer Hüft- oder Knieoperation. In: physioscience 1/2010, S. 21–26.