

# Sitzen = Être assis = Essere seduto

Autor(en): **Casanova, Brigitte / Ruff, Kristina**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **48 (2012)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Sitzen

### Être assis

### Essere seduto



kr



bc

Anfang der Neunzigerjahre machte der Sitzball Furore. Büros und ganze Klassenzimmer wurden damit ausgerüstet, weil er die darauf sitzende Person in Bewegung halten und runde Rücken verhindern sollte. Der Lausanner Physiotherapeut Jean-Michel Lehmans belegte damals mit Fotos aus Klassenzimmern, dass trotzdem alle Kinder mit runden Rücken dasassen. In dieser Ausgabe zeigt Beat Göpfert, dass das Sitzen auf dem Ball die Bandscheiben mehr belastet als entspanntes Sitzen auf Stühlen mit Rückenlehne. Insgesamt gilt aber noch immer: Häufige Bewegung und zwischendurch aufstehen ist gut. Nachzulesen ist dies im Interview mit Maurizio Trippolini.

Zum Aufstehen braucht es jedoch Kraft. Fehlt sie altersbedingt, kann dies selbständiges Aufstehen verunmöglichen – damit geht viel Unabhängigkeit verloren. Wie trainiert werden soll und welche Kraftformen für das Aufstehen besonders wichtig sind, zeigt ein Beitrag der Berner Fachhochschule.

Für Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, bekommt eine optimale Sitzanpassung einen besonderen Stellenwert. Ein Team des Rollstuhl-Sitz-Zentrums Nottwil beschreibt, auf was sie bei Rollstuhlklärungen achten. |

*Herzliche Grüsse*

*Brigitte Casanova und Kristina Ruff  
red@physioswiss.ch*

Au début des années 90, le ballon de gym faisait fureur. Il avait envahi les bureaux et les salles de classe, sa fonction étant de maintenir la personne assise dessus en mouvement et d'éviter les dos ronds. Jean-Michel Lehmans, un physiothérapeute lausannois, avait autrefois réfuté cette affirmation en photographiant des salles de classe où tous les enfants assis sur le ballon arrondissaient le dos malgré tout. Dans ce numéro, Beat Göpfert nous montre que la position assise sur un ballon est plus contraignante pour les disques intervertébraux que la position assise détendue sur une chaise à dossier. Par ailleurs, l'affirmation suivante est toujours valable: il est sain de faire des mouvements fréquents et de se mettre debout de temps en temps.

L'action de se mettre debout requiert cependant l'usage de la force. Si cette dernière manque à un âge avancé, cela peut empêcher de se mettre debout seul et nous faire perdre une grande partie de notre indépendance. Une contribution de la Haute école spécialisée de Berne nous montre quel entraînement adopter et quels sont les types de force essentiels pour se mettre debout.

Pour les personnes qui sont dans un fauteuil roulant sur ordonnance, l'ajustement optimal du siège est tout particulièrement important. Une équipe du centre de fauteuils roulants à Nottwil explique ce à quoi elle fait attention lors de la mise au point des fauteuils roulants. |

*Meilleures salutations*

*Brigitte Casanova et Kristina Ruff  
red@physioswiss.ch*

Agli inizi degli anni 90 andava molto di voga il pallone da ginnastica. Se ne trovavano negli uffici e nelle classi e lo scopo del suo utilizzo era di mantenere in movimento la persona che vi era seduta sopra ed evitare l'incurvatura della schiena. Jean-Michel Lehmans, fisioterapista losannese, aveva messo in dubbio questi presupposti in quanto, fotografando varie classi dove veniva utilizzata questa palla, si era accorto che gli allievi non riuscivano malgrado tutto a raddrizzare la schiena. In questo numero Beat Göpfert ci mostra come, stando seduti su un pallone, vi sia un maggior sovraccarico dei dischi intervertebrali rispetto all'utilizzo corretto di una sedia con schienale. Resta comunque sempre valido il consiglio di fare dei frequenti piccoli movimenti e di alzarsi di tanto in tanto.

L'atto di mettersi in piedi richiede comunque l'uso della forza. Se questa dovesse diminuire in modo importante con l'avanzare dell'età, l'azione di alzarsi da solo risulterebbe molto difficile se non impossibile e perderemmo così una parte della nostra indipendenza. Un contributo della Scuola universitaria di Berna ci mostra quale allenamento fare e quali sono le forze necessarie per alzarsi.

Per le persone costrette su una carrozzella diventa fondamentale un corretto posizionamento del sedile. Un'équipe del centro progettazione a Nottwil ci spiega a cosa bisogna prestare attenzione quando si regolano le sedie a rotelle. |

*Cordiali saluti*

*Brigitte Casanova e Kristina Ruff  
red@physioswiss.ch*

EXHIBIT  
& MORE

# IFAS 2012

Fachmesse für den Gesundheitsmarkt

23.–26. Oktober 2012

Messe Zürich



Exhibit & More AG · Bruggacherstrasse 26 · Postfach 185 · CH-8117 Fällanden-Zürich/Schweiz  
T +41 (0)44 806 33 77 · F +41 (0)44 806 33 43 · [info@ifas-messe.ch](mailto:info@ifas-messe.ch) · [www.ifas-messe.ch](http://www.ifas-messe.ch)

WIR HELFEN HEILEN  
**FASMED**  
Schweizerische Medizintechnik  
Suisse Médicale Suisse Technology  
Technologie Médicale Suisse

 **FMH SERVICES**

**VSFM**  
Verband Schweizerischer Fachkäufer für Medizinallformatik

**TM** SGTMeH  
SSTMeH  
SATMeH

**H+**  
DIE SPITÄLER DER SCHWEIZ  
LES HÔPITAUX DE SUISSE  
GLI OSPEDALI SVIZZERI