

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 54 (2018)
Heft: 5

Rubrik: Kurzhinweise

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: 15.03.2025

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

Kurzhinweise

■ Die Schmerzexpertin

PatientInnen sind ExpertInnen für ihre Krankheit. Dies illustriert das Buch «Über den Schmerzen...» von Michelle Zimmermann. Die Bernerin leidet an der seltenen Erbkrankheit Epidermolysis bullosa dystrophica, auch Schmetterlingskrankheit genannt. Ihre Haut ist äusserst verletzlich, ständig bilden sich schmerzhafte Wunden, die aufwendig gepflegt werden müssen und die an Händen und Füssen Deformationen hinterlassen. Michelle Zimmermann lebt seit ihrer Geburt mit starken Schmerzen und hat inzwischen 38 Jahre Erfahrungen damit. Sie hat ganz verschiedene kognitive Strategien entwickelt, wie sie die Schmerzen bewältigen respektive wie sie «über ihnen stehen» kann. Und diese Erfahrungen gibt sie in ihrem Buch an Menschen, die von Schmerzen betroffen sind, weiter. Ein wertvoller Einblick nicht nur für SchmerzpatientInnen, sondern auch für Fachleute. (bc)

Michelle Zimmermann. Über den Schmerzen... Hautnah aus dem Leben. Lokwort 2018. Bern.

■ Australische Guidelines für Hüft- und Kniearthrose

Das australische Kollegium für HausärztInnen hat neue Guidelines zur Behandlung von Hüft- und Kniearthrosen herausgegeben. Beim Lebensstil ist regelmässiges Training empfohlen (Krafttraining, Gehen, Tai-Chi, Ergometer und Hatha Yoga) sowie eine Gewichtsreduktion im Fall von Übergewicht. Bei den nichtmedikamentösen Behandlungen sind kognitive Verhaltenstherapie, Wärmeanwendungen, Gehhilfen und eine Serie manuelle Therapie oder Massage sowie TENS erwägenswert.

Die Guidelines raten eher ab von Ultraschall, Stosswellen, Laser- und Interferenzanwendungen, Spezialschuhen, Kälteapplikationen, Braces und Kinesiotaping. Schmerzmedikamente und Kortikosteroid-Injektionen sind nur kurzfristig empfohlen. Das Kollegium spricht sich gegen viele weitere Medikamente wie Stammzellentherapie, Biphosphonate oder Calcitonin aus. Auch nicht angeboten werden sollen Glucosamin- und Chondroitin-Nahrungsergänzung, Vitamin D oder Akupunktur. Solange das Knie nicht blockiert, raten die Guidelines stark ab von Eingriffen wie arthroskopische Lavage und Debridement, Menisektomie oder Knorpelchirurgie. (bc)

Royal Australian College for General Practitioners: Guideline for the management of knee and hip osteoarthritis. Second edition 2018. <https://www.racgp.org.au/your-practice/guidelines/musculoskeletal/hipandkneeosteoarthritis/>

En bref

■ L'experte de la douleur

Les patient·e·s sont des expert·e·s de leur maladie. C'est ce que montre clairement le livre *Über den Schmerzen...* (en français: *Au-dessus de la douleur...*) de Michelle Zimmermann. Cette Bernoise est atteinte d'une maladie génétique, l'épidermolyse bulleuse dystrophique, ladite maladie des «enfants papillons». Sa peau est extrêmement fragile, des plaies douloureuses se forment en permanence: elles doivent être soignées avec grande attention et laissent derrière elles des déformations aux mains et aux pieds. Depuis sa naissance, Michelle Zimmermann vit avec de fortes douleurs; elle en a désormais 38 années d'expérience derrière elle. Elle a développé diverses stratégies cognitives pour maîtriser ses douleurs, en l'occurrence en «s'élevant au-dessus» d'elles. Et dans son livre, elle transmet ces expériences à d'autres personnes touchées par la douleur. Un aperçu précieux non seulement pour les patient·e·s qui souffrent, mais aussi pour les professionnel·le·s. (bc)

Michelle Zimmermann. Über den Schmerzen... Hautnah aus dem Leben. Lokwort 2018. Berne.

■ Les recommandations australiennes pour l'arthrose de la hanche et du genou

Le collège australien des médecins de famille a publié de nouvelles recommandations de bonne pratique pour traiter les arthroses de la hanche et du genou. En matière de style de vie, les recommandations sont un entraînement régulier (musculature, marche, tai-chi, cyclo-ergomètre et hatha yoga) ainsi qu'une perte de poids en cas de surpoids. Pour ce qui est des traitements non médicamenteux, la thérapie cognitivo-comportementale, les applications de chaud, les aides à la marche et une série de thérapie manuelle ou de massages ainsi que la TENS sont bénéfiques.

Les recommandations tendent à déconseiller les ultrasons, les ondes de choc, les applications de LASER et de courants interférentiels, les chaussures spéciales, les applications de froid, les orthèses et le kinésio-taping. Les analgésiques et les injections de corticostéroïdes ne sont recommandés qu'à court terme. Le collège s'exprime contre beaucoup d'autres médicaments comme les traitements à base de cellules souches, le bisphosphonate ou la calcitonine. Les compléments alimentaires de glucosamine et de chondroïtine, la vitamine D ou l'acupuncture ne doivent pas non plus être proposés. Tant que le genou n'est pas bloqué, les recommandations déconseillent fortement des interventions chirurgicales comme le lavage et le débridement arthroscopiques, la méniscectomie et la chirurgie du cartilage. (bc)

Royal Australian College for General Practitioners: Guideline for the management of knee and hip osteoarthritis. Second edition 2018. <https://www.racgp.org.au/your-practice/guidelines/musculoskeletal/hipandkneeosteoarthritis/>

Veranstaltungen

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

Manifestations

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

Datum und Ort Date et lieu	Veranstaltung, Thema Manifestation, sujet	Weitere Informationen Informations supplémentaires
25. Oktober 2018, Bern	Medical-Humanities-Tagung: «Die Macht des Geldes»	www.sagw.ch
25 octobre 2018, Berne	Colloque Medical Humanities: «Le pouvoir de l'argent»	www.sagw.ch
25.–26. Oktober 2018, Bern 25–26 octobre 2018, Berne	1 st International Conference: «Countering Staff Shortage Among Health Professions – Together for a Healthy Health Care System»	www.cnhw.ch
26. Oktober 2018, Bern	15. Schweizerischer Kongress für Gesundheitsökonomie und Gesundheitswissenschaften: «Braucht unser Gesundheitssystem einen Reset?»	www.skgg.ch
26 octobre 2018, Berne	15 ^e congrès suisse sur l'économie de la santé et les sciences de la santé: «Notre système de santé a-t-il besoin d'une réinitialisation?»	www.skgg.ch
3. November 2018, Sierre	13. Clinical Research Forum: «Physiotherapie-Forschung, Herausforderungen für die Zukunft»	www.physiotherapie-wissenschaften.ch
3 Novembre 2018, Sierre	13 ^e forum de recherche clinique: «Recherche en physiothérapie, des défis pour l'avenir»	www.physiotherapie-wissenschaften.ch
7.–8. November 2018, Neuenburg	Swiss Public Health Conference: «Better Health Faster: Bessere Gesundheit dank Sozialwissenschaften»	www.public-health.ch
7–8 novembre 2018, Neuchâtel	Swiss Public Health Conference: «Better Health Faster: les sciences sociales au service de la santé»	www.public-health.ch
14. November 2018, St. Gallen	St. Galler Demenz-Kongress: «Freiheit leben – (gem)einsame Wünsche und Hoffnungen»	www.demenzkongress.ch
14 novembre 2018, Saint-Gall	Congrès saint-gallois sur la démence: «Vivre la liberté – souhaits et espoirs, seuls ou ensemble»	www.demenzkongress.ch
15.–16. November 2018, Bern 15–16 novembre 2018, Berne	1 st Swiss Sportfizio & Sports med conference: «Hip and Groin, Load, Recovery»	www.sportsuisse2018.ch
27. November 2018, Bern	Symposium Interprofessionalität: «Better chronic care»	www.samw.ch
27 novembre 2018, Berne	Symposium Interprofessionnalité: «Better chronic care»	www.samw.ch