

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 56 (2020)
Heft: 6

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: 04.05.2025

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

Kurzhinweise

■ Neuer Rückenreport

Die Rheumaliga Schweiz hat nach 2011 den «Rückenreport Schweiz 2020» basierend auf einer Onlineumfrage bei 1041 Personen und einer Literaturrecherche publiziert. Er vermittelt ein aktuelles Bild, wie die Schweizer Bevölkerung ihre Rückengesundheit wahrnimmt und einschätzt.

Seit der Umfrage im 2011 hat die Häufigkeit der Rückenschmerzen leicht zugenommen. Der Grund für die Schmerzen wird vor allem bei Muskelverspannungen, Überbelastung, einer falschen Bewegung oder Stress und Sorgen gesehen. Mit Abstand am häufigsten werden Schmerzen im Kreuz, im unteren Rücken oder im Nackenbereich genannt.

Ein erholsamer Schlaf ist fürs Wohlbefinden sehr wichtig. Fast die Hälfte der Teilnehmenden dieser Onlineumfrage (437 Personen) fühlen sich jedoch durch Rückenschmerzen oder Verspannungen im Schlaf beeinträchtigt.

Die begleitende Literaturrecherche weist auf neuere Erkenntnisse hin: Lange, ununterbrochene Sitzphasen am Tag (von 6 bis 9 Stunden) sind zu vermeiden. Sie können auch durch Fitness am Abend nicht kompensiert werden.

Gemäss Report unternehmen die Befragten viel, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Mehr als die Hälfte achtet auf eine gute Haltung und viel Bewegung im Alltag und versucht, eine Überbelastung zu vermeiden.

Fazit: Arbeits-, Umwelt- und Lebensbedingungen beeinflussen die Rückengesundheit vermehrt negativ, auch wenn das Bewusstsein von Risikofaktoren und korrektem Verhalten im Alltag bei den Befragten eher steigt. (pm)

Rückenreport Schweiz 2020. Juli 2020, Rheumaliga Schweiz, Zürich

www.rheumaliga.ch/blog/2020/rueckenreport-2020

■ Nationaler Gesundheitsbericht 2020: Fokus auf Kinder und Jugendliche

Beinahe zwei von zehn Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz leben mit einem Gesundheitsrisiko (wie beispielsweise Übergewicht) oder leiden an einer chronischen Krankheit oder einer Behinderung; jedoch fühlen sich neun von zehn unter ihnen bei guter oder sehr guter Gesundheit. Der Nationale Gesundheitsbericht 2020 ist der vierte Bericht dieser Art, der vom Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (Obsan)¹ veröffentlicht wird: Die aktuelle Ausgabe konzentriert sich auf die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen bis 25 Jahre.

Insbesondere im Hinblick auf die Gesundheit von Kindern im Alter von unter zehn Jahren mangelt es an repräsentativen nationalen Gesundheitsdaten. Der Bericht zeigt zahlreiche solcher Lücken auf. Trotzdem gibt es auch einige Beobach-

En bref

■ Nouveau rapport sur le dos

La Ligue suisse contre le rhumatisme a publié, après celui de 2011, le «Rapport sur le dos 2020» basé sur une enquête en ligne auprès de 1041 personnes et une étude bibliographique. Il dresse un état des lieux actualisé de la perception et de l'évaluation de la santé du dos au sein de la population suisse.

La fréquence des douleurs dorsales a légèrement augmenté depuis l'enquête de 2011. Ces douleurs sont le plus souvent imputées à des tensions musculaires, mais aussi à des sollicitations excessives, à des faux mouvements, ainsi qu'au stress et aux soucis. Les douleurs lombaires, dans le bas du dos ou dans la nuque sont de loin les plus courantes.

Un sommeil réparateur est indispensable à notre bien-être. Or, près de la moitié des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête en ligne (437) indiquent que leur sommeil est perturbé par des douleurs dorsales ou des contractures.

L'étude bibliographique fait ressortir de nouvelles conclusions: il convient d'éviter les stations assises prolongées sans interruption (jusqu'à 6 à 9 heures) dans la journée. Celles-ci ne peuvent pas être compensées par une séance au fitness le soir.

Selon le rapport, les personnes interrogées font beaucoup pour prévenir les douleurs dorsales. Plus de la moitié d'entre elles s'efforcent de faire attention à leur posture, d'intégrer beaucoup d'activité physique dans leur vie quotidienne et d'éviter les sollicitations excessives.

Conclusion: les conditions de travail, d'environnement et de vie ont une influence de plus en plus négative sur la santé du dos, même si la prise de conscience des facteurs de risque et des comportements corrects dans la vie quotidienne ont tendance à augmenter chez les répondants. (pm)
Rapport sur le dos suisse 2020. Juillet 2020, Ligue suisse contre le rhumatisme, Zurich: www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2020/rapport-sur-le-dos-2020

■ Rapport national sur la santé 2020: focus sur les enfants et les jeunes

En Suisse, près de deux enfants, adolescents et jeunes adultes sur dix vivent avec un risque pour la santé (tel le surpoids) ou bien souffrent d'une maladie chronique ou d'un handicap; mais neuf sur dix se sentent en bonne ou en très bonne santé. Le rapport national sur la santé 2020 est le quatrième du genre publié par l'Observatoire suisse de la santé (Obsan)¹: il se concentre sur la santé physique et la santé psychique des enfants et des jeunes jusqu'à 25 ans.

Des données représentatives nationales font défaut en particulier sur la santé des enfants de moins de dix ans. Ce rapport met en évidence de nombreuses lacunes. Certaines

¹ Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) ist eine von der Eidgenossenschaft und den Kantonen beauftragte Institution und entwickelt für diese zuverlässige und unabhängige Analysen des Gesundheitssystems in der Schweiz. www.obsan.admin.ch

¹ L'Observatoire suisse de la santé (Obsan) est une institution mandatée par la Confédération et les cantons et développe pour la Confédération et les cantons des analyses fiables et indépendantes sur le système de santé en Suisse. www.obsan.admin.ch

tungen zu vermerken: Die motorischen Fähigkeiten von Kindern im Grundschulalter sind konstant stabil geblieben; Übergewicht (gemessen mithilfe des Body-Mass-Index) bei Kleinkindern ist leicht zurückgegangen. Hingegen haben die Symptome von Depression bei jungen Erwachsenen in den vergangenen 15 Jahren zugenommen. In Bezug auf die körperliche Aktivität erfüllt der Grossteil der Sechs- bis Zehnjährigen die Empfehlung von mindestens 60 Minuten mittlerer bis intensiver körperlicher Aktivität pro Tag, was bei der Altersgruppe der Elf- bis Sechzehnjährigen nicht der Fall ist. Hier zeigt sich auch, dass sich Jungen mehr bewegen als Mädchen. Was die Nutzung digitaler Medien betrifft, so präsentiert der Bericht zahlreiche widersprüchliche Beobachtungen, was auf einen Mangel an Studien in diesem Bereich zurückzuführen ist. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass sich die Nutzung digitaler Medien nur gering auf die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auswirkt. (bks)

Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Nationaler Gesundheitsbericht 2020. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan), Neuenburg. www.gesundheitsbericht.ch

observations se dégagent toutefois: les facultés motrices des enfants fréquentant l'école primaire sont restées stables; le surpoids (mesuré à l'aide de l'indice de masse corporelle) a légèrement reculé chez les jeunes enfants. Les symptômes de dépression en revanche se sont accrus chez les jeunes adultes ces 15 dernières années. En matière d'activité physique, la grande majorité des 6–10 ans respectent la recommandation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, contrairement aux 11–16 ans. Les garçons la suivent davantage que les filles. Quant à l'utilisation des médias numériques, le rapport met en lumière un bon nombre de constats et contre-constats, faute d'études. En l'état actuel de la recherche, il s'avère que les effets de l'utilisation des médias numériques sur la santé des enfants, adolescents et jeunes adultes sont souvent réduits. (bks)

La santé en Suisse – Enfants, adolescents et jeunes adultes. Rapport national sur la santé 2020. Observatoire suisse de la santé (Obsan), Neuchâtel. www.rapportsante.ch

Veranstaltungen

An dieser Stelle finden Sie Hinweise auf Veranstaltungen, die 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
10. Oktober 2020, Bern	Berner Symposium für Gelenkchirurgie: «Herausforderung Sportverletzung Knie»	https://gelenksymposium-bern.ch/
10 octobre 2020, Berne	Symposium bernois de chirurgie articulaire: «Le défi de la lésion du genou lors du sport»	https://gelenksymposium-bern.ch/
21. Oktober 2020, Bern	<i>Medical Humanities:</i> Macht und Ohnmacht der Medizin	https://sagw.ch/sagw/aktuell/agenda/
21 octobre 2020, Berne	<i>Medical Humanities:</i> Colloque final sur le thème «Pouvoir et médecine»	https://sagw.ch/fr/assh/actualites/agenda/
30. Oktober 2020, Bern	17. Kongress für Gesundheitsökonomie und Gesundheitswissenschaften: Qualität im Gesundheitssystem beginnt beim Menschen, nicht bei den Dingen	www.skgg.ch
30 octobre 2020, Berne	17 ^e Congrès suisse pour l'économie de la santé et les sciences de la santé: La qualité du système de la santé repose sur les personnes et non sur les choses	www.skgg.ch

Datum und Ort Date et lieu	Veranstaltung, Thema Manifestation, sujet	Weitere Informationen Informations supplémentaires
5. November 2020, Lausanne	Symposium BESA 2020. Ältere Menschen und ihre Ressourcen: unterschiedliche Perspektiven	https://www.besacare.ch/Symposium-BESA/PpwND/
5 novembre 2020, Lausanne	Symposium BESA 2020. La personne âgée et ses ressources: regards croisés	https://www.besacare.ch/Symposium-BESA/PpwND/
11. November 2020, Bern	Vernetzungsanlass: Klinische Ethik in der Schweiz	https://www.samw.ch/de/Aktuelles/Agenda.html
11 novembre 2020, Berne	Manifestation de réseautage: l'éthique clinique en Suisse	https://www.samw.ch/fr/Actualites/Agenda.html
13. November 2020, online	18. Jahressymposium Sportfisio: <i>Knee & Sports</i>	https://sportfisio.ch/de/symposium/
13 novembre 2020, en ligne	18 ^e Symposium annuel Sportfisio: <i>Knee & Sports</i>	https://sportfisio.ch/fr/symposium/
23. November 2020, Bern	Schlussstagung Förderprogramm Interprofessionalität	www.bag.admin.ch/tagung-interprof
23 novembre 2020, Berne	Journée de clôture Programme de promotion interprofessionnalité	www.bag.admin.ch/journee-interprof
15. Dezember 2020, Zürich	Tagung «Langzeitpflege»: Pflege im Spannungsfeld zwischen Ethik, Medizin und Ökonomie	https://www.rvk.ch/bildung/tagung-langzeitpflege
15 décembre 2020, Zurich	Conférence «Soins de longue durée»: Les soins dans la zone de tension entre éthique, médecine et économie	https://www.rvk.ch/bildung/tagung-langzeitpflege
21. Januar 2021, Bern	4. Nationale Tagung Gesundheit & Armut	https://www.vbgf-arps.ch/aktuell/agenda/detail/4-nationale-tagung-gesundheit-armut/
21 janvier 2021, Berne	4 ^e Congrès national Santé et pauvreté	https://www.vbgf-arps.ch/fr/actualites/agenda/detail/4e-congres-national-sante-et-pauvrete/
27.–28. Januar 2021, St. Gallen	14. Fachsymposium Gesundheit: Digitalisierung, Technik und künstliche Intelligenz – Fortschritt und Gefahr für Pflege und Medizin	https://www.kssg.ch/fachsymposium-gesundheit
27–28 janvier 2021, St-Gall	14 ^e Symposium sur la santé: Numérisation, technologie et intelligence artificielle – progrès et danger pour les soins et la médecine	https://www.kssg.ch/fachsymposium-gesundheit
28. Januar 2021, Bern	22. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz «Marketing in der Gesundheitsförderung: Von der Wissensvermittlung bis zur Verhaltensänderung»	https://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch/de/
28 janvier 2021, Berne	22 ^e Conférence nationale sur la promotion de la santé: «Marketing et promotion de la santé: de la transmission du savoir au changement de comportement»	https://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch/fr/