

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 57 (2021)  
**Heft:** 1  
  
**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

### ■ «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 Funktion in Midlife*. *Circulation*. 2020; 141:7 12–724.

### ■ 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 Funktion 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](http://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](http://www.spectra-online.ch)



# World Physiotherapy Congress2021 online

9 – 11 April

## Registration is now open!

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





Berner  
Fachhochschule



**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 der Schmerzphysiotherapie, sondern auch als Wissenschaftler\*in in diesem Bereich.

Weitere Informationen und Anmeldung:  
[bfh.ch/master-physiotherapie](http://bfh.ch/master-physiotherapie)

► Gesundheit

## 2. Kooperationskongress / 2<sup>ème</sup> congrès de coopération



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

# SMARTER REHA

CREDITS / CRÉDITS:

14 Physioswiss  
14 SGPMR/SSMPR  
12 SGR/SSR



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



Information/Registration

[www.congress-info.ch/rehabilitation](http://www.congress-info.ch/rehabilitation)