

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 58 (2022)
Heft: 5

Vorwort: Geriatrie, Sarkopenie, Training = Gériatrie, sarcopénie, formation = Geriatria, sarcopenia, allenamento
Autor: Reinhard, Fabienne

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>

Geriatric, Sarkopenie, Training

Gériatrie, sarcopénie, formation

Geriatric, sarcopenia, allenamento



Als Kind feiern wir jeden Geburtstag. Wenn wir «erwachsen» sind, wird das unwichtiger. Und wenn wir «alt» werden und einen Handlauf zum Treppensteigen brauchen, wünschen wir uns wohl den jungen Körper zurück. Änderungen in unserem Bewegungsverhalten im Alter können aber auch auf eine sogenannte «Sarkopenie» hinweisen. Aufgrund ihrer Folgen muss sie frühzeitig erkannt werden (S. 11). Es gilt, früh aktiv zu werden und zu bleiben, um den Alltag bis ins hohe Alter noch möglichst lange selbst bewältigen zu können (S. 5). Die Möglichkeiten für ältere Menschen, sich zu bewegen, sind vielseitig und können auch Spass machen. So verknüpft beispielsweise «Exergaming» traditionelles Training mit Videospielen (S. 17).

Die digitale Transformation beschäftigt auch Physioswiss und war das Thema des diesjährigen Kaderforums (S. 41).

Der direkte Kontakt mit den Patient:innen bleibt jedoch ein Grundpfeiler für ihre Genesung. So hat beispielsweise D. dank der Physiotherapie den Weg von der Intensivstation zurück in den Alltag geschafft (S. 45). ■

Fabienne Reinhard
Chefredaktorin

Enfants, nous fêtons chacun de nos anniversaires. Une fois adultes, notre âge n'est plus aussi important. Et en vieillissant, lorsque nous devons nous aider de la rampe pour monter les escaliers, nous sommes nostalgiques de notre jeune corps vaillant. Or, la réduction de notre capacité de mouvement au fil du temps peut également être le signe d'une altération appelée sarcopénie. En raison de ses conséquences, il convient de la détecter au plus tôt (p. 11). Il est important de rester actif tout au long de sa vie pour affronter au mieux le quotidien le plus longtemps possible (p. 5). Les activités physiques accessibles aux personnes âgées sont nombreuses et peuvent aussi être divertissantes. C'est le cas, par exemple, de l'«exergaming» qui associe exercices classiques et jeux vidéo (p. 17).

À ce propos, la transformation numérique occupe également Physioswiss. Elle a d'ailleurs été le thème du Forum des cadres cette année (p. 41).

Toutefois, le contact direct avec les patients demeure essentiel à leur rétablissement. Dans ce numéro, vous pourrez ainsi lire le témoignage d'un patient qui, grâce à la physiothérapie, a réussi à retrouver son quotidien après un séjour en soins intensifs (p. 45). ■

Fabienne Reinhard
Rédactrice en chef

Da bambini siamo felici di festeggiare ogni compleanno. Poi, man mano che diventiamo «grandi», questo aspetto diventa meno importante. E da «vecchi», quando abbiamo bisogno di un corrimano per salire le scale, probabilmente daremmo qualsiasi cosa per riavere il corpo di quando eravamo giovani. Ma i cambiamenti nel nostro comportamento motorio in età avanzata possono anche essere indice della cosiddetta «sarcopenia», che, considerate le sue conseguenze, deve essere riconosciuta precocemente (p. 11). Per poter affrontare la vita quotidiana in autonomia il più a lungo possibile è importante diventare e rimanere attivi fin da giovani (p. 5), ma anche gli anziani hanno molti modi per fare attività fisica, alcuni dei quali possono essere davvero divertenti: ad esempio, l'«exergaming» combina l'allenamento tradizionale con i videogiochi (p. 17).

La trasformazione digitale è un tema caro anche a Physioswiss, che infatti lo ha messo al centro del Forum dei quadri di quest'anno (p. 41).

Il contatto diretto con i pazienti rimane tuttavia una colonna portante del loro recupero. È proprio grazie alla fisioterapia che D., ad esempio, è riuscito a tornare alla vita quotidiana una volta uscito dal reparto di terapia intensiva (p. 45). ■

Fabienne Reinhard
Caporedattrice