



## **Physiotherapie auch für die Psyche**

Zum internationalen Tag der Physiotherapie am 8. September betont der Schweizer Physiotherapie Verband physioswiss gemeinsam mit der Schweizer Arbeitsgruppe für Physiotherapie in der Psychosomatik und Psychiatrie die Bedeutung der Physiotherapie für die psychische Gesundheit.

Bewegung und körperliches Training haben einen schützenden Effekt vor der Entstehung von psychischen Erkrankungen. In einer vielbeachteten Studie, Jahr 2018 in der Zeitschrift «The American Journal of Psychiatry» publiziert, wurden Daten von 49 unabhängigen Studien und von knapp 270'000 Personen analysiert. Die Ergebnisse bestätigten den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit. Personen, die wöchentlich während mindestens 150 Minuten mit einer moderaten Intensität aktiv sind, können das Risiko einer zukünftigen Depression um bis zu 30 % reduzieren. Der schützende Effekt von körperlichem Training zeigte sich in allen Altersgruppen und unabhängig von der geografischen Herkunft der Personen. Physiotherapeuten unterstützen Patienten beim Training und helfen, Strategien für einen gesunden und aktiven Alltag zu finden.

In der Physiotherapie werden körperliche und psychische Probleme behandelt. Patienten mit psychischen Erkrankungen haben oft auch körperliche Beschwerden und umgekehrt. Menschen mit psychischen Erkrankungen führen häufig einen passiven Lebensstil und leiden vermehrt an Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und schlechten Fettwerten im Blut. Zudem haben auch viele Patienten mit körperlichen Beschwerden psychische Probleme. Knapp jede dritte Person mit chronischen Rückenschmerzen leidet auch mindestens an einer psychischen Erkrankung. In der Physiotherapie wird eine Brücke geschlagen zwischen der körperlichen und der psychischen Gesundheitsversorgung: Menschen erhalten Unterstützung für eine aktive und gesunde Lebensgestaltung. Durch die Unterstützung von spezialisierten Physiotherapeuten kann die Wirkung von Behandlungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen verbessert werden.

Physiotherapeuten, die im Bereich der Psychosomatik und Psychiatrie tätig sind, arbeiten in einem interdisziplinären Team u. a. mit Hausärzten, Psychiatern und Psychologen, Rheumatologen und Orthopäden. Bei komplexen Problemen ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit wichtig. Die Patienten können sich aber auch direkt bei ihrer Physiotherapeutin oder ihrem Physiotherapeuten melden. Das Potenzial der Physiotherapie soll im Bereich der Psychiatrie verstärkt genutzt werden.

## **Ergänzende Informationen zum World Physical Therapy Day 2018**

World Physical Therapy Day 2018 (English):

[www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wptday/18/Booklet/WPTD2018\\_Booklet\\_Final.pdf](http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wptday/18/Booklet/WPTD2018_Booklet_Final.pdf)

Bilder und Poster zum World Physical Therapy Day 2018 (English version): [www.wcpt.org/wptday-posters-physiotherapy](http://www.wcpt.org/wptday-posters-physiotherapy)

Studie zum schützenden Effekt von körperlichem Training vor Depression (Schuch et al, American Journal of Psychiatry. 2018):

<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Links zu weiteren Studien: [www.wcpt.org/wptday-resources](http://www.wcpt.org/wptday-resources)

## **Wissenschaftliche Bücher zum Thema:**

Physiotherapy and Mental Health (Probst & Skjaerven, ELSEVIER. 2017):

[www.elsevier.ca/ca/product.jsp?isbn=9780702072680](http://www.elsevier.ca/ca/product.jsp?isbn=9780702072680)

Exercise-based Interventions for Mental Illness (Stubbs & Rosenbaum, ELSEVIER. 2018):

[www.elsevier.com/books/exercise-based-interventions-for-mental-illness/stubbs/978-0-12-812605-9](http://www.elsevier.com/books/exercise-based-interventions-for-mental-illness/stubbs/978-0-12-812605-9)

## **Nationale und internationale Organisationen bezüglich Physiotherapie in Mental Health und Physiotherapie:**

Schweizer Arbeitsgruppe für Physiotherapie in der Psychosomatik und Psychiatrie (SAG PPP):

[www.sagppp.ch](http://www.sagppp.ch)

International Organisation of Physiotherapy in Mental Health (IOPTMH): [www.wcpt.org/ioptmh](http://www.wcpt.org/ioptmh)

International Conference of Physical Therapy in Psychiatry and Mental Health (ICPPMH):

[www.icppmh.org/index.html](http://www.icppmh.org/index.html)

World Confederation for Physical Therapy (WCPT): [www.wcpt.org/](http://www.wcpt.org/)

Schweizer Physiotherapie Verband (physioswiss): [www.physioswiss.ch/de](http://www.physioswiss.ch/de)



## Fisioterapia anche per la psiche

In occasione della **Giornata Mondiale della Fisioterapia** che si terrà l'**8 settembre**, l'Associazione svizzera di fisioterapia physioswiss e il Gruppo di lavoro svizzero per la fisioterapia in psicosomatica e psichiatria (GLS FPP) mettono in evidenza l'importanza della fisioterapia per la salute mentale.

Il movimento e l'attività fisica hanno un effetto benefico sulla psiche e prevengono l'insorgere di malattie mentali. In uno studio pubblicato nel 2018 dalla rivista «The American Journal of Psychiatry» e accolto con grande considerazione sono stati analizzati i dati di 49 studi indipendenti e di circa 270 000 persone. I risultati hanno confermato la relazione tra attività fisica e salute mentale. Per le persone che svolgono attività fisica ad intensità moderata per almeno 150 minuti a settimana il rischio di depressione si riduce fino al 30%. L'effetto benefico dell'attività fisica è stato riscontrato in tutte le fasce d'età e indipendentemente dall'origine etnica. I fisioterapisti aiutano i pazienti ad allenarsi nonché a identificare e adottare strategie per uno stile di vita sano e attivo.

La fisioterapia è efficace non solo nel trattamento delle malattie fisiche ma anche di quelle psichiche. I pazienti che soffrono di malattie mentali spesso soffrono anche di disturbi fisici e viceversa. I pazienti con malattie mentali spesso conducono uno stile di vita passivo, soffrono di diabete, obesità, ipertensione e presentano alti livelli lipidici nel sangue. Viceversa, molti pazienti con disturbi fisici soffrono anche di problemi mentali. Quasi una persona su tre con mal di schiena cronico soffre anche di almeno una malattia psichica. Grazie alla fisioterapia si getta un ponte tra assistenza sanitaria e assistenza psichiatrica e si incoraggiano i pazienti ad adottare uno stile di vita sano e attivo, migliorando così l'efficacia dei trattamenti cui sono sottoposti coloro che soffrono di disturbi psichici.

I fisioterapisti attivi nel campo della psicosomatica e della psichiatria lavorano in team interdisciplinari assieme a medici di base, psichiatri, psicologi, reumatologi e ortopedici. La collaborazione interdisciplinare è importante quando si affrontano problemi complessi, i pazienti possono però anche rivolgersi direttamente al proprio fisioterapista. Il potenziale della fisioterapia andrebbe maggiormente sfruttato in psichiatria.

## **Informazioni aggiuntive sulla Giornata Mondiale della Fisioterapia 2018**

Giornata Mondiale della Fisioterapia 2018 (inglese):

[www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wptday/18/Booklet/WPTD2018\\_Booklet\\_Final.pdf](http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wptday/18/Booklet/WPTD2018_Booklet_Final.pdf)

Volantini e poster sulla Giornata Mondiale della Fisioterapia 2018 (inglese):

[www.wcpt.org/wptday-posters-physiotherapy](http://www.wcpt.org/wptday-posters-physiotherapy)

Studio sull'efficacia dell'attività fisica contro la depressione (Schuch et al, American Journal of Psychiatry, 2018): <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Link ad altri studi: [www.wcpt.org/wptday-resources](http://www.wcpt.org/wptday-resources)

## **Testi scientifici sull'argomento:**

Physiotherapy and Mental Health (Probst & Skjaerven, ELSEVIER. 2017):

[www.elsevier.ca/ca/product.jsp?isbn=9780702072680](http://www.elsevier.ca/ca/product.jsp?isbn=9780702072680)

Exercise-based Interventions for Mental Illness (Stubbs & Rosenbaum, ELSEVIER. 2018):

[www.elsevier.com/books/exercise-based-interventions-for-mental-illness/stubbs/978-0-12-812605-9](http://www.elsevier.com/books/exercise-based-interventions-for-mental-illness/stubbs/978-0-12-812605-9)

## **Organizzazioni nazionali e internazionali che si occupano di fisioterapia nel campo della salute mentale:**

Gruppo di lavoro svizzero per la fisioterapia in psicosomatica e psichiatria (GLS FPP): [www.sagppp.ch](http://www.sagppp.ch)

International Organisation of Physiotherapy in Mental Health (IOPTMH): [www.wcpt.org/ioptmh](http://www.wcpt.org/ioptmh)

International Conference of Physical Therapy in Psychiatry and Mental Health (ICPPMH): [www.icppmh.org/index.html](http://www.icppmh.org/index.html)

World Confederation for Physical Therapy (WCPT): [www.wcpt.org/](http://www.wcpt.org/)

Associazione Svizzera di Fisioterapia (physioswiss): [www.physioswiss.ch/it](http://www.physioswiss.ch/it)



## La physiothérapie agit aussi sur le mental

À l'occasion de la Journée mondiale de la physiothérapie le 8 septembre, physioswiss, l'Association suisse de physiothérapie, en collaboration avec le Groupe de travail suisse de physiothérapie en médecine psychosomatique et en psychiatrie, souligne l'importance de l'exercice physique et de la physiothérapie dans le domaine de la psychiatrie.

Le sport et l'activité physique ont un effet préventif contre le développement de pathologies mentales. Les données de 49 études indépendantes et de près de 270 000 personnes ont été analysées dans le cadre d'une enquête très remarquée de la revue *The American Journal of Psychiatry* publiée en 2018. Ces résultats ont confirmé la corrélation entre activité physique et santé psychique. Les personnes qui pratiquent une activité physique d'intensité modérée au moins 150 minutes par semaine peuvent réduire de 30 % leur risque de souffrir d'une dépression. L'effet protecteur de l'exercice physique a été démontré dans tous les groupes d'âge, quelle que soit l'origine géographique des personnes. Les physiothérapeutes aident les patients à pratiquer une activité physique et à trouver des stratégies pour un mode de vie sain et actif.

La physiothérapie traite aussi bien les problèmes physiques que psychiques. Les patients atteints de maladies psychiques se plaignent souvent de douleurs physiques et inversement. Les personnes atteintes de troubles psychiques ont souvent un style de vie sédentaire et ont davantage de problèmes de diabète, de surpoids, d'hypertension ou de mauvais cholestérol. Par ailleurs, bon nombre de patients ayant des problèmes de santé présentent également des troubles psychiques. Près d'un individu sur trois souffrant de maux de dos chroniques est aussi touché par au moins une affection psychique. La physiothérapie établit une passerelle entre les soins de santé physique et mentale: les patients bénéficient ainsi d'un accompagnement pour mener une vie active et saine. Le soutien de physiothérapeutes spécialisés permet de renforcer les effets des traitements sur les troubles psychiques.

Les physiothérapeutes qui interviennent en psychosomatique et en psychiatrie travaillent au sein d'une équipe interdisciplinaire composée notamment de médecins traitants, de psychiatres, de psychologues, de rhumatologues et d'orthopédistes. Cette collaboration est d'ailleurs essentielle en cas de problèmes complexes. Mais les patients peuvent également s'adresser directement à leur physiothérapeute. Le potentiel de la physiothérapie devrait être davantage mis à profit en psychiatrie.

## **Informations complémentaires sur la Journée mondiale de la physiothérapie 2018**

World Physical Therapy Day 2018 (en anglais):

[www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wptday/18/Booklet/WPTD2018\\_Booklet\\_Final.pdf](http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wptday/18/Booklet/WPTD2018_Booklet_Final.pdf)

Photos et affiches World Physical Therapy Day 2018 (version anglaise): [www.wcpt.org/wptday-posters-physiotherapy](http://www.wcpt.org/wptday-posters-physiotherapy)

Étude sur l'effet préventif de l'exercice physique contre la dépression (Schuch et al, American Journal of Psychiatry. 2018): <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Liens vers d'autres études: [www.wcpt.org/wptday-resources](http://www.wcpt.org/wptday-resources)

### **Ouvrages scientifiques sur ce thème:**

Physiotherapy and Mental Health (Probst & Skjaerven, ELSEVIER. 2017):

[www.elsevier.ca/ca/product.jsp?isbn=9780702072680](http://www.elsevier.ca/ca/product.jsp?isbn=9780702072680)

Exercise-based Interventions for Mental Illness (Stubbs & Rosenbaum, ELSEVIER. 2018):

[www.elsevier.com/books/exercise-based-interventions-for-mental-illness/stubbs/978-0-12-812605-9](http://www.elsevier.com/books/exercise-based-interventions-for-mental-illness/stubbs/978-0-12-812605-9)

### **Organisations nationales et internationales œuvrant dans le domaine de la physiothérapie en psychosomatique et en psychiatrie:**

Groupe de travail suisse de physiothérapie en médecine psychosomatique et en psychiatrie (SAG PPP): [www.sagppp.ch](http://www.sagppp.ch)

International Organisation of Physiotherapy in Mental Health (IOPTMH): [www.wcpt.org/ioptmh](http://www.wcpt.org/ioptmh)

International Conference of Physical Therapy in Psychiatry and Mental Health (ICPPMH): [www.icppmh.org/index.html](http://www.icppmh.org/index.html)

World Confederation for Physical Therapy (WCPT): [www.wcpt.org/](http://www.wcpt.org/)

Association suisse de physiothérapie (physioswiss): [www.physioswiss.ch/fr](http://www.physioswiss.ch/fr)