

Das Magazin von Physiobern



Physiobern.info

Juni 2024



Inhalt

Begrüssung Co-Präsidium

PHYSIOBERN.INFO

Physiobern.info im neuen Kleid

EDITORIAL

«Wir werden verstanden»

POLITISCHE AKTIVITÄTEN

Der Weg von Physiobern zum ersten Postulat

ESSAY

Acta et verba – Taten und Worte

DELEGIERTE

Einladung zum Onlineaustausch mit zwei Delegierten von Physiobern

EVIDENCE SUMMARIES

Neu-Start Projekt «Physiotherapie wirkt:»

SAVE THE DATE: 7.11.2024

Fobiabend: Embodiment in der Physiotherapie

WEITERBILDUNGSKOMMISSION

Weiterbildungszentrum Physiobern

KOMMUNIKATION

Social Media

RÜCKBLICK NETZWERKABEND APRIL 2024

Schwindel

GENERALVERSAMMLUNG 2024

Grenzen verschieben



Begrüssung Co-Präsidium

Viel Spass bei der Lektüre!

Link Video: <https://vimeo.com/958350421?share=copy>

Michaela Hähni & Martin Verra, Co-Präsidium Physiobern



PHYSIOBERN.INFO

Physiobern.info im neuen Kleid

Physiobern verändert sich. Mit dieser Ausgabe von Physiobern.info erfolgt eine weitere Umstellung im Rahmen der Strategie 2025. In Zukunft werden die Infos des Verbandes in elektronischer Form unter die Leute gebracht. Gleichzeitig beginnt damit auch eine Anpassung in der Ausrichtung der Kommunikation. Vermehrt sollen auch externe Personen mit dem Magazin angesprochen werden, um so unsere Anliegen als Verband in die Öffentlichkeit zu tragen.

Eine der Massnahmen in der Strategie 2026 war eine Umfrage bei den Mitgliedern bezüglich ihrer Bedürfnisse und Wünsche an den Verband. Ein Thema waren darin auch die verschiedenen Kommunikationskanäle und in welcher Form die Mitglieder die Informationen wünschen. Das bisherige gedruckte Magazin Physiobern.info wurde zwar positiv beurteilt und auch von mehr als der Hälfte der Mitglieder regelmässig gelesen. Trotzdem wünschten sich fast 2/3 der Antwortenden die Umstellung auf ein E-Magazin, das online verfügbar ist und via Mail und Internet verbreitet werden kann. Diese Umstellung hat der Vorstand an die Hand genommen und

darum liegt das aktuelle Physiobern.info als Internet-Magazin vor. Herzlichen Dank an dieser Stelle an die Leiterin der Geschäftsstelle Marina Rohrbach, welche für die praktische Umsetzung verantwortlich ist.

Damit geht eine lange Ära der gedruckten Kommunikation zu Ende und es lohnt sich doch etwas darauf zurückzublicken. Die erste Broschüre im A4-Format für die Einladung zur GV von Physiobern erschien im November 2007, schon damals mit der Firma Roth Druck als verlässlichen Partner für die Gestaltung, den Druck und den Versand. Die Broschüre war damals noch in dunkelblau-weiss gehalten

(ausgenommen die Titelseite mit dem orangen Physiobern-Logo). Im Jahr 2010 erschienen erstmals zwei Ausgaben, zusätzlich zur GV-Einladung gegen Jahresende, eine Frühlingsausgabe mit Bericht von der GV und weiteren Informationen. In dieser Zeit baute das neue Weiterbildungszentrum von Physiobern sein Kursangebot laufend aus und beanspruchte entsprechend Platz in der Broschüre. Im Dezember 2014 erschien die erste Ausgabe mit grossem Titelbild, erweitertem grafischem Layout und einem Umfang von 24 Seiten. Die beiden umfangreichsten Ausgaben waren schliesslich diejenigen vom Dezember 2021 und 2023 mit jeweils 32 Seiten.

Ein deutlicher Ausdruck der zunehmenden Aktivitäten von Physiobern, gerade auch auf politischer Ebene und des weiterhin umfassenden Kursangebotes. Insgesamt entstanden in diesen 16 Jahren 31 Ausgaben mit einem Gesamtumfang von 540 Seiten. Das ergäbe ein schönes Buch zur Entwicklung der Physiotherapie und des Verbandes in dieser Zeit. Übrigens sind alle Ausgaben zum Nachlesen als PDF auf der [Webseite](#) verfügbar.

Nun liegt also das erste Web-Magazin von Physiobern vor. Wobei «vorliegen» ja nicht ganz korrekt ist, das Magazin existiert nur virtuell, im weltweiten Netz. Das hat den Vorteil, dass du es überall lesen kannst, und zwar auf all den verschiedenen Geräten, die es da inzwischen gibt. Du könntest das ganze Magazin oder einzelne Artikel aber auch als PDF herunterladen und bei Bedarf ausdrucken, falls du lieber etwas Handfestes hast. Oder falls du mal einen Beitrag für den Wartebereich auslegen möchtest. Aber du kannst es auch problemlos weitergeben, du kannst den Link dazu weiterschicken und du kannst es auf den sozialen Medien teilen. Ein weiterer Vorteil ist, dass unser Magazin so auch für Menschen mit Beeinträchtigung besser zugänglich ist. Sehbehinderte können es am Bildschirm grösser anzeigen oder auch gleich vorlesen lassen.

Wir hoffen, dass dir die neue Form des Physiobern.info gefällt. Teile uns doch deine Meinung dazu via Mail ansekretariat@physiobern.info mit und stimme mittels des untenstehenden Stimmungsbarometers ab. Wir sind gespannt auf das Feedback und freuen uns, wenn das Magazin bei den Mitgliedern gut ankommt.

Gere Luder, Vorstand Physiobern



EDITORIAL

«Wir werden verstanden»

Wir befinden uns nach wie vor in äusserst bewegenden Zeiten für die Physiotherapie. Eine solche alarmierende Situation kann auch positive Seiten haben. Die spätestens seit letztem August sehr intensive und fordernde Zeit für uns Physiotherapeut:innen hat die Aufmerksamkeit der ganzen Bevölkerung auf unseren Berufsstand gelenkt.

Und auch die Berner Politiker:innen sind sich spätestens jetzt unserer schwierigen beruflichen Situation bewusst. Der Grosse Rat des Kantons Bern hat den dringenden Handlungsbedarf in der Physiotherapie erkannt. Er hat unser Postulat «Tarife der ambulanten Physiotherapie endlich der Teuerung anpassen», welches Grossrätin Anita Herren (die Mitte) für die Berner Physiotherapeut:innen eingereicht hat, in allen drei Punkten deutlich angenommen und die vom Regierungsrat beantragte Abschreibung überzeugend abgelehnt. Eine Zweidrittelmehrheit – von parteipolitisch links bis rechts - des Berner Grossrats steht in dieser wichtigen Angelegenheit hinter uns: Wir werden gesehen, gehört UND verstanden! Das überpar-

teiliche Postulat beauftragt den Berner Regierungsrat, seinen Handlungsspielraum zu überprüfen, den er als kantonale Behörde hat, um die tarifarische Situation der Physiotherapie im Kanton Bern zu verbessern. Das heisst, der Regierungsrat muss nun innerhalb der nächsten zwei Jahre in einem ausführlichen Bericht zu unseren Fragen Stellung nehmen. Für uns ist klar, dass wir in dieser Zeit aufs Tempo drücken werden, in dem wir weitere Gespräche führen und mit den Politiker:innen intensiv in Kontakt bleiben.

Physiobern setzt sich weiter mit Nachdruck für eine Verbesserung der Rahmenbedingungen der Physiotherapeut:innen im Kanton Bern ein. Aus-

serdem teilen wir unsere persönlichen Sessionsempfehlungen für weitere politische Vorstösse, die für die Physiotherapie relevant sind, dem Berner Grossrat jeweils vorgängig mit ([Sessionsempfehlungen Berner Grossrat](#)). Uns ist es äusserst wichtig, dass ihr Mitglieder von Physiobern über das berufspolitische Geschehen und unser Tun jeweils direkt und über verschiedene Informationskanäle informiert werdet. Deshalb haben wir u.a. unsere sozialen Netzwerke erweitert. Physiobern ist nicht nur auf [LinkedIn](#) aktiv, sondern seit kurzem auch bei Instagram (physiobern). Auf der Website von Physiobern haben wir den Bereich «[Dienstleistung](#)» mit den berufspolitisch relevanten Unterkapiteln «Politische Aktivitäten», «Blog

Physiobern» und «Physiobern in den Medien» erweitert. Nutzt die Plattformen, um euch zu informieren, zu vernetzen, Inputs zu geben und mit dabei zu sein! Wir bewegen uns – seid dabei!

Michaela Hähni & Martin Verra, Co-Präsidium Physiobern

PHYSIOABSCHLUSS APERÖ PHY20

FREITAG, 18. OKTOBER 2024

@GUSTAVS BAR

TÜRÖFFNUNG: 21.00 UHR, EINLASS BIS 22.00 UHR
AB 23.00 UHR BRAVO HITS PARTY @BIERHÜBELI

**I
LIKE
TO
MOVE
IT**



FREIER EINTRITT FÜR PHY20 UND MITGLIEDER PHYSIOBERN
(ANSONSTEN 15 CHF)





POLITISCHE AKTIVITÄTEN

Der Weg von Physiobern zum ersten Postulat

An der Herbstsession des Berner Grossrats im Jahr 2021 konnten wir einen erfolgreichen Sessionsanlass zu den Themen «Ambulant vor stationär – die Rolle der Physiotherapie» und den Resultaten aus der Umfrage von Physiobern: «Wie geht es den Berner Physiotherapeut:innen?» durchführen.

In der anschliessenden Diskussionsrunde konnten wir unter anderem mit der Berner Grossrätin Anita Herren-Brauen (Die Mitte) ein erstes Mal Kontakt knüpfen. Zwischenfazit: Wir wurden gesehen.

Eineinhalb Jahre später, an der Frühlingssession des Berner Grossrats im Jahr 2023 konnten wir einen zweiten Sessionsanlass mit dem Titel «Die Kosten steigen in der Physiotherapie – sind wir zu teuer?» organisieren. Wir kommunizierten folgende konkrete Forderungen: 1. Integrierte Versorgung - mit Beteiligung der Physiotherapie - im Kanton Bern vorantreiben,

2. Kantonaler Taxtpunktwert Physiotherapie erhöhen, 3. Kompetenzen für Physiotherapie im Kanton Bern erweitern (z. B. erweiterte Rollen, Advanced Physiotherapy Practice (APP) und Direktzugang). Hier wurden unsere dringlichen Anliegen klar gehört und die Grossrätin Anita Herren-Brauen (Die Mitte) kam proaktiv auf uns zu, um gemeinsam ein überparteiliches Postulat zum Thema «Teuerungsausgleich in der Physiotherapie» einzureichen ([Teuerungsausgleich in der Physiotherapie](#)). Das Hauptziel, welches damit verfolgt wurde, war, den Stellenwert der Physiotherapie in der Berner Gesundheitspolitik zu erfassen und zu verbessern.

Das Postulat beinhaltet folgende Anträge:

1. Der Regierungsrat zeigt auf, welchen Handlungsspielraum er hat, im Wissen um seine subsidiäre Kompetenz, den Taxtpunktwert für die Physiotherapie im Kanton Bern an die Kostenentwicklung der letzten Jahre anzupassen.
2. Der Regierungsrat zeigt auf, welche weiteren Möglichkeiten er hat, um die finanzielle Situation in der Physiotherapie auf kantonaler Ebene zu verbessern (ggf. im Sinne einer Übergangslösung).

3. Der Regierungsrat zeigt auf, wie er sicherstellen will und kann, dass in den kommenden Jahren aufgrund der finanziellen Rahmenbedingungen die Versorgungslücke im Bereich der ambulanten Physiotherapie nicht weiter aufgeht.

Die Erarbeitung dieses Postulats war eine herausfordernde aber äusserst lernreiche Arbeit für uns. Einmal mehr schätzten wir die professionelle Unterstützung der Politagentur «polsan» sehr. Auch die professionelle und wohlwollende Zusammenarbeit mit der Grossrätin Anita Herren-Brauen war sehr wertvoll und wir sind dankbar für ihre erfahrene Unterstützung. Sie konnte zudem erreichen, dass Grossrätinnen von der Mehrheit der Parteien das Postulat mitunterzeichneten (Anita Herren-Brauen, Die Mitte; Nora Soder, Grüne; Sibylle Plüss, FDP; Meret Schindler, SP; Melanie Gasser, GLP; Katja Streiff, EVP; Nadja Günthör, SVP).



Anita Herren-Brauen (Die Mitte)

Ein erster Erfolg konnte erzielt werden, indem das Postulat durch den Berner Grossrat in der Wintersession 2023 als dringlich eingestuft wurde.

Das Geschäft wurde deshalb bereits in der Frühlingssession 2024 des Berner Grossrats behandelt. Physiobern hat den Berner Grossrät:innen die persönliche Empfehlung zum Postulat «Tarife der ambulanten Physiotherapie endlich der Teuerung anpassen» (Sessionempfehlungen) vor Beginn der Frühlingssession schriftlich zugestellt und ist auf viel positive Resonanz gestossen.

Trotz der aktuell gesundheitspolitisch schwierigen Situation und der negativen Antwort des Regierungsrates (z. B.: «Die Zuständigkeiten liegen hier einzig bei den Tarifpartnern und beim Bundesrat (Art. 43 KVG)..»), wurde das Postulat erfreulicherweise vom Berner Grossrat mit einer Zweidrittelmehrheit deutlich angenommen und nicht direkt wieder abgeschrieben, wie es der Regierungsrat empfohlen hatte. Physiobern freut sich über die positiven Abstimmungsergebnisse der Debatte (Details: Politische Aktivitäten Physiobern) und schätzt die grosse Resonanz und Unterstützung des Berner Grossrats zur aktuell schwierigen Situation der Physiotherapie sehr. Treffende Worte zur prekären Finanzierungssituation der Physiotherapie, aber auch Worte der Wertschätzung gegenüber dem Berufsbild der Physiotherapie sind von den Berner Politiker:innen anlässlich der Frühjahrssession als Aufzeichnungen der freien Debatte im Grossrat zum Nachschauen verfügbar (Aufzeichnungen Frühjahrssession).

Wunderbar, der Grosse Rat des Kantons Bern hat den dringenden Handlungsbedarf in der Physiotherapie erkannt! Er hat das Postulat «Tarife der ambulanten Physiotherapie endlich der Teuerung anpassen» von Anita Herren-Brauen in allen drei Punkten deutlich angenommen und die vom Regierungsrat beantragte Abschreibung abgelehnt. Der Regierungsrat muss nun innerhalb der nächsten zwei Jahre in einem ausführlichen Be-

richt zu unseren Fragen Stellung nehmen. Das heisst, der Regierungsrat muss nun aufzeigen:

- welchen Handlungsspielraum er hat, im Wissen um seine subsidiäre Kompetenz, den Taxpunktwert für die Physiotherapie im Kanton Bern an die Kostenentwicklung der letzten Jahre anzupassen.
- welche weiteren Möglichkeiten er hat, um die finanzielle Situation in der Physiotherapie auf kantonaler Ebene zu verbessern (ggf. im Sinne einer Übergangslösung).
- wie er sicherstellen will und kann, dass in den kommenden Jahren aufgrund der finanziellen Rahmenbedingungen die Versorgungslücke im Bereich der ambulanten Physiotherapie nicht weiter aufgeht.

Es ist klar, dass die Tarife in der Physiotherapie angepasst werden müssen. Ihre Berechnungsgrundlagen sind 30 Jahre alt, mit den Tarifen von damals können Kosten und Löhne von heute nicht mehr gestemmt werden.

Nun gilt es auf diesen ersten, aber wichtigen, Zwischenresultaten aufzubauen, vertieft zu analysieren und weitere politische Schritte im Kanton Bern anzugehen. Im Moment haben wir zwar noch keinen Rappen mehr in der Tasche, aber politisch wichtige Vorarbeiten konnten, wie vorher beschrieben, erfolgreich abgeschlossen werden.

Neu seit diesem Jahr ist auch eine Physiotherapeutin als Grossrätin im Berner Parlament vertreten. Wir freuen uns sehr über diesen wichtigen Schritt und sind bereits erfolgreich mit der Zusammenarbeit gestartet. Beatrix Hurni (SP) hat sich während der Debatte im Ratssaal mit überzeugenden Argumenten für unser Postulat eingesetzt (Aufzeichnung Frühjahrssession) – ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle nochmals an dich, Trix.

Michaela Hähni, Gere Luder & Martin
Verra, Vorstand Physiobern



ESSAY

Acta et verba – Taten und Worte

«Gesundheitspolitik ist die Kraft des Beharrens, multipliziert mit der Kunst des Verschleppens» ist das mittlerweile legendäre Zitat von Gerhard Kocher. «Acta non verba» lautete eine klassische Lebensregel der alten Römer. «Liefere, nid lafere» wäre wahrscheinlich die zutreffendste berndeutsche Übersetzung.

Alles wunderschöne Alliterationen, aber, wenn man sie auf die moderne Verbands- und Berufspolitik bezieht, aus unserer Sicht nicht mehr ganz zutreffend. Um in der kantonalen oder nationalen Gesundheitspolitik überhaupt etwas erreichen zu können, braucht es enorm viel Kommunikation: in der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von politischen Vorstössen und zielorientierten Projekten - und zwar mit allen Beteiligten. An diversen Anlässen gilt es immer wieder, die Kostenträger, Politik, Medien und Bevölkerung zu überzeugen, dass für die Sicherstellung der zukünftigen Gesundheitsversorgung in der Schweiz eine adäquat abgeglichene Physiotherapie unentbehrlich ist. Und dass wir kein Kostenproblem,

sondern ein Finanzierungsproblem haben. Viele Worte also, die zu Meinungsbildung, Konsensus und breiter Akzeptanz von innovativen und dringend notwendigen Entwicklungen unserer wunderschönen Profession führen.

Mit der Sistierung des drohenden Tarifeingriffs in der Physiotherapie haben wir für eine kurze Weile die Erleichterung der Erleichterung erlangt. Zugleich fängt die eigentliche Arbeit jetzt erst recht an. U.a. ist Physioswiss seit einiger Zeit daran Kontakte und Allianzen mit ausgewählten Gesundheitspolitiker:innen weiter auszubauen. Konkret: per Ende März 2024 wurde die überparteiliche parlamentarische Gruppe «Physiotherapie» ge-

gründet. Diese Gruppe hat ein politisch breit abgestütztes Co-Präsidium und die [Mitgliederliste](#) wird stetig ausgebaut. Das Co-Präsidium besteht aus Nationalrätin Kathrin Bertschy (GLP), Ständerat Marco Chiesa (SVP), Nationalrat Marc Jost (EVP), Nationalrat Benjamin Roduit (Mitte) und Ständerätin Franziska Roth (SP). Zweck dieser Gruppe ist u.a. die Förderung guter politischer Rahmenbedingungen zur Vertretung der Interessen für die Physiotherapie. Ein Novum für die Schweizer Berufspolitik, im Speziellen auch für die Physiotherapie!

Das bisherige Verhalten der Kostenträgerverbände glich einem Akt kollektiver Realitätsverweigerung. Mit dem Pathos der Kostenneutralität zu

argumentieren ist nicht Ausdruck von Weisheit. Es zeugt eher von problematischer Gleichgültigkeit, der jede noch so verbitterte Sachbearbeiterin einer Krankenkasse applaudiert hätte. Wir sollten uns spätestens jetzt vom Märchen verabschieden, dass sich die Sicherstellung der medizinisch-therapeutischen Grundversorgung der Schweizer Bevölkerung und die Kostenverlagerung zu Lasten der ambulanten Physiotherapie wie Öl und Wasser nicht mischen lassen. Das Festklammern an dieser Binarität wäre unzeitgemäss und kurzsichtig. Leistungssteigerung und Kostenverlagerung sind nämlich keine Parallelwelten, sondern im Fall der ambulanten Physiotherapie verbundene Labyrinth. Die Kostenträgerverbände und das BAG standen bezüglich des angedrohten Tarifeingriffs in der Physiotherapie im Jahr 2023 nicht unbedingt im Ruf, ein Hort wissenschaftlicher Akribie zu sein. Wir haben uns im letzten Jahr durch deren rhetorische Waffen argumentativ nicht in die Enge treiben lassen. Alle Verhandlungspartner müssen nun, in dieser neuen Phase der Tarifverhandlungen, ihre Testosteronschübe besser kanalisieren. Lasst uns dem indirekten Rat der Psychologin Robin Kowalski folgen: «Lästern ist einfach etwas was wir tun, wie atmen, obschon hoffentlich weniger oft». Politischer Wille und Vertrauen werden jetzt dringend benötigt. Gemeinsam können wir viel bewirken. Als ultimativer Grundsatz gilt: man soll Bestehendes nur durch etwas Besseres ersetzen. Damit gemeinsames Verhandeln und Handeln funktioniert, braucht es einen politischen Rahmen, der alle Beteiligten dazu bringt, ihren Beitrag zu leisten. Ein derartiger gesundheitspolitischer Rahmen fällt aber nicht vom Himmel, sondern muss von Individuen und Verbänden geschaffen und verteidigt werden. Alle Verhandlungspartner sollten alte Denkmuster aufbrechen und die Synapsen neu verknüpfen. Wir unterschreiben das Votum von Yvonne Gilli, Präsidentin der FMH:

«Der Nutzen der medizinischen Versorgung ist wichtiger als die Sorgen um wachsende Kosten». Gemeinsam müssen wir uns für das Ergebnis – eine faire, kostendeckende Tarifstruktur – verantwortlich fühlen.

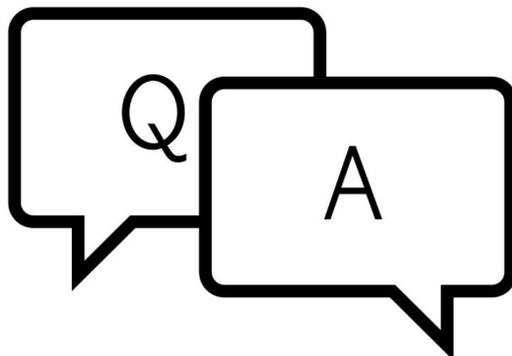
Philipp Loser, Redaktor des Tages-Anzeiger, formulierte es folgendermassen: «Was ist unser politischer Prozess anders als das ständige Aushalten unterschiedlicher Meinungen? Als der Umgang mit Widersprüchen und die mühselige Suche nach dem grösstmöglichen gemeinsamen Nenner – dem Kompromiss?» Ambivalenz ist der Kern unserer sich ständig verfeinernden Zivilisation. Der Verweis auf Unsicherheiten bei den Tarifverhandlungen ist keine argumentative Abkürzung, vielmehr wirft er die Frage auf, wie wir vernünftig mit den möglichen Szenarien umgehen sollten. Wir Verbandspolitiker:innen verbringen oft Stunden um Stunden in der Echokammer des eigenen Narrativs, statt sich bei wichtigen Themen Parallelinformationen von der Basis zu holen. Die Gesamtheit der Argumente und Gegenargumente bietet einen vertieften Blick in die Seelenkonstruktion der ganzen Berufsgruppe. Gerade auch deswegen hat die Geschäftsführung von Physioswiss eine neue Informationsplattform geschaffen. In Form der monatlichen Einweg-Information erhalten Funktionäre der Kantonal-/Regionalverbände neueste und umfassende Informationen und Hintergründe direkt aus erster Hand. Fragen sind vorgängig an die jeweiligen Präsident:innen zu richten. Diese beantworten die Fragen nach Möglichkeit direkt und entscheiden, welche allfälligen Fragen sie der Geschäftsstelle für die nächste Ausgabe des Informationsfensters weiterreichen. Geschätzte Kolleg:innen, Mitglieder von Physioswiss: nutzt diese Gelegenheit! Meldet euch mit euren Fragen und/oder Vorschlägen betreffend Tarifstruktur Physiotherapie 2.0 bei euren entsprechenden Delegierten und Vorstandsmitgliedern der Kanto-

nal-/Regionalverbände. Mitdenken und Mitlenken. «Acta et verba»: Taten und Worte. In den Kantonal-/Regionalverbänden, im Zentralvorstand & auf der Geschäftsstelle von Physioswiss tun wir das eine ohne das andere zu lassen.

Mitgliederliste

Die Mitgliederliste der parlamentarischen Gruppe «Physiotherapie» wird fortlaufend erweitert und besteht Stand Mai 2024 aus Islam Alijaj (NR, SP), Christine Badertscher (NR, Grüne), Bettina Balmer (NR, FDP), Pirmin Bischof (SR, Mitte), Katja Christ (NR, GLP), Brigitte Crottaz (NR, SP), Joseph Dittli (SR, FDP), Maya Graf (SR, Grüne), Lars Guggisberg (NR, SVP), Patrick Hässig (NR, GLP), Tiana Angelina Moser (SR, GLP), Léonore Porchet (NR, Grüne), Farah Rummy (NR, SP), Flavia Wasserfallen (SR, SP), Hans Wicki (SR, FDP), Sarah Wyss (NR, SP) und Andrea Zyrd (NR, SP).

Michaela Hähni & Martin Verra, Co-Präsidium Physiobern



DELEGIERTE

Einladung zum Onlineaustausch mit zwei Delegierten von Physiobern

Hast du Fragen zu den aktuellen Tätigkeiten des Verbandes? Gibt es ein Thema, von dem du findest, es wird von Physiobern oder Physioswiss nicht ausreichend beachtet? Hast du sonstige Ideen oder Anregungen, die du gerne deponieren möchtest?

Am Donnerstag, 27.06.2024, um 19:00 Uhr hast du die Möglichkeit, uns dein Anliegen mitzuteilen. Cédric Simonin und Nora Räss, beides Delegierte von Physiobern, stehen den Mitgliedern von Physiobern via Zoom zur Verfügung, um Fragen zu beantworten und Inputs für die Verbandsarbeit aufzunehmen. Zudem informieren sie vorab kurz, welche Themen Physioswiss und Physiobern derzeit beschäftigen und wie diese aktuell bearbeitet werden.

Falls dieses Format bei euch auf Anklang stösst, werden wir es bis zu 3x jährlich weiterführen. Gerne kannst du

dir entsprechend schon den 26.09.2024 vormerken, dann wird das nächste Onlinetreffen stattfinden.

Bitte melde dich via sekretariat@physiobern.info bis am Sonntag 23.06.2024 für das Treffen am 27.06.2024 an. Falls du im Vorfeld schon konkrete Fragen hast, kannst du uns diese gerne mit deiner Anmeldung zusammen schicken.

Wir freuen uns auf den Austausch mit euch!

Nora Räss, Delegierte Physiobern



Physiotherapie wirkt: bei Harninkontinenz

Was ist zur Wirksamkeit von Physiotherapie zur Behandlung von Personen mit Harninkontinenz bekannt?

- Durch spezialisierte Physiotherapeut:innen angeleitete Beckenbodentherapie wird bei Harninkontinenz als Behandlung der ersten Wahl empfohlen.
- Bei Belastungsinkontinenz ist das Training der Beckenbodenmuskulatur zentral, bei Dranginkontinenz sind verhaltenstherapeutische Massnahmen zu priorisieren.
- Physiotherapie ist eine kostengünstige und effiziente Intervention, welche die Lebensqualität der von Harninkontinenz betroffenen Personen massgeblich erhöhen kann.

Hintergrund

Die International Continence Society definiert Harninkontinenz (HI) als ungewollten Urinverlust. HI betrifft beide Geschlechter, wobei Frauen häufiger betroffen sind. Die Prävalenz wird weltweit auf 17 bis 30% bei Frauen über 20 Jahren

Methodik

Im September 2023 wurden Literaturrecherchen in den Datenbanken PEDro, PubMed, und Cochrane sowie Google Scholar durchgeführt. Eingeschlossen wurden systematische Reviews, Meta-Analysen, Randomised Controlled Trials und

EVIDENCE SUMMARIES

Neu-Start Projekt «Physiotherapie wirkt:»

Unter dem Titel «PT wirkt:» publiziert Physiobern kurze und knackige Zusammenfassungen der aktuellen Evidenz zu einem Fachgebiet der Physiotherapie oder einem ausgewählten Krankheitsbild.

Diese «Evidence Summaries» versuchen auf zwei A4-Seiten die wesentlichen Infos für die Praxis zusammen zu fassen. Zum einen für die Physiotherapeut:innen als Grundlage und zum anderen für Patient:innen und die breite Öffentlichkeit, um sichtbar zu machen, wo überall die Physiotherapie ihren Platz hat. Das neuste Summary befasst sich mit der Harninkontinenz und den verschiedenen physiotherapeutischen Behandlungsansätzen. Wie immer enthält es neben den konkreten Hinweisen für die Praxis auch eine Reihe von Links und Publikationen für die vertiefte Recherche. Für alle, die sich vielleicht sogar auf diesen Bereich spezialisieren und sich dafür gezielt weiterbilden möchten.

Die Geschichte der «Evidence summaries» geht weiter. Nach den bisherigen Themen Schulterimpingement, Sturzprävention und Multiple Sklerose folgt nun die Harnkontinenz. Diesmal hatten Seraina Liechti und Annina Zürcher von A-Z den Lead und haben die Zusammenfassung der Evidenz zusammen mit der Fachexpertin Andrea Wahli (Delegierte von Physiobern) erarbeitet. Die Erstellung war nicht ganz einfach, insbesondere weil die Behandlung von Inkontinenz primär von spezialisierten Therapeut:innen durchgeführt wird. Das Summary richtet sich aber weniger an diese Spezialist:innen, sondern möchte allen

Physiotherapeut:innen Informationen vermitteln, wie eine Inkontinenz behandelt werden kann und welche Rolle die (spezialisierte) Physiotherapie dabei einnimmt.

Folgende Kernaussagen stellt das Summary in den Vordergrund:

- Durch spezialisierte Physiotherapeut:innen angeleitete Beckenbodentherapie wird bei Harninkontinenz als Behandlung der ersten Wahl empfohlen.
- Bei Belastungsinkontinenz ist das Training der Beckenbodenmuskulatur zentral, bei Dranginkontinenz sind verhaltenstherapeutische Massnahmen zu priorisieren.

- Physiotherapie ist eine kostengünstige und effiziente Intervention, welche die Lebensqualität der von Harninkontinenz betroffenen Personen massgeblich erhöhen kann.

Im Dokument gibt es dazu die nötigen Hintergrundinformationen. Angefangen bei der hohen Prävalenz der Inkontinenz, über das Vorgehen Belastungs- und Dranginkontinenz zu unterscheiden bis zu konkreten Hinweisen zur Therapie. Auch ein Abschnitt über die gesundheitsökonomischen Aspekte darf dabei nicht fehlen. Wir wünschen eine anregende Lektüre und gutes Gelingen bei der Umsetzung im Alltag.

Geplant ist weiterhin zwei Summaries pro Jahr zu erstellen und zu publizieren. Das nächste Thema, das in Arbeit ist, befasst sich mit der onkologischen Rehabilitation. Für die weiteren Themen sind wir offen für Vorschläge und Ideen. Ihr könnt eure Ideen gerne per Mail an gere.luder@physiobern.info schicken.

Daneben arbeiten wir im Vorstand im Rahmen der Strategie daran, wie wir die bereits vorliegenden Summaries noch weiter streuen können. Inhaltlich eignen sich die Dokumente sehr gut zum «Posten» auf LinkedIn, Instagram oder Facebook. Formal kommen sie dafür allerdings zu trocken daher, da auf all diesen Kanälen die Bildsprache eine wichtige Rolle spielt. In diesem Sinne sind wir daran zu überlegen, wie die Themen der Summaries mit Illustrationen ergänzt werden können, um sie gezielt auf den sozialen Medien einzusetzen. Auch die Zugänglichkeit via Webseite und hier in diesem Magazin wird ein Thema sein und soll weiter verbessert werden. Ganz nach dem Motto: Gutes nicht nur tun (oder hier erarbeiten), sondern auch darüber reden (und es verbreiten).

Faktenblatt bei Harninkontinenz

veröffentlicht im Februar 2024

physio bern **Physiotherapie wirkt: bei Harninkontinenz**

Was ist zur Wirksamkeit von Physiotherapie zur Behandlung von Personen mit Harninkontinenz bekannt?

- Durch spezialisierte Physiotherapeutinnen angeleitete Beckenbodentherapie wird bei Harninkontinenz als Behandlung der ersten Wahl empfohlen.
- Bei Belastungsinkontinenz ist das Training der Beckenbodendomuskulatur zentral, bei Dranginkontinenz sind verhaltenstherapeutische Massnahmen zu priorisieren.
- Physiotherapie ist eine kostengünstige und effiziente Intervention, welche die Lebensqualität der von Harninkontinenz betroffenen Personen massgeblich erhöhen kann.

Hintergrund

Die International Continence Society definiert Harninkontinenz (HI) als ungewollten Urinverlust. HI betrifft beide Geschlechter, wobei Frauen häufiger betroffen sind. Die Prävalenz wird weltweit auf 17 bis 30% bei Frauen über 20 Jahren und 38 bis 50% bei Frauen über 60 Jahren geschätzt, bei den Männern sind es 13% zwischen 60 und 64 respektive 15% ab 85 Jahren. Dabei ist davon auszugehen, dass eine erhebliche Dunkelziffer nicht erfasst wird – nur 20% der Betroffenen suchen Hilfe. HI beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich, verursacht Unbehagen, Scham und hat starke psychosoziale Folgen. Betroffene leiden häufig an Depressionen, einem geringen Selbstwertgefühl und schränken ihre sozialen Kontakte ein.

Methodik

Im September 2023 wurden Literaturrecherchen in den Datenbanken PEDro, PubMed, und Cochrane sowie Google Scholar durchgeführt. Eingeschlossen wurden systematische Reviews, Meta-Analysen, Randomized Controlled Trials und klinische Guidelines, welche für die Physiotherapie praxisrelevante Interventionen und Outcomes evaluieren. Ausgeschlossen wurden Studien, welche Effekte von nicht-physiotherapeutischen Interventionen untersuchen oder vor 2010 publiziert wurden. Die Studienqualität wurde anhand der Critical Appraisal Skills Programme (CASP) Checklisten beurteilt. 13 Artikel wurden eingeschlossen.

Limitationen

Die Aussagekraft einiger Studien wurde durch eine eher geringe Stichprobengrösse und Heterogenität betreffend Population, Inhalt und Dauer der Interventionen limitiert. Zudem gibt es nur wenige Angaben zur langfristigen Wirksamkeit des Beckenbodentrainings. Diesbezüglich ist weitere Forschung erforderlich.

Physiobern ist der Kantonalverband Bern des Schweizer Physiotherapie Verbandes Physioswiss und vertritt die Interessen von rund 1500 Physiotherapeuten. Dazu gehört die Unterstützung der Mitglieder mit Informationen zur aktuellen wissenschaftlichen Evidenz physiotherapeutischer Interventionen und Referenzen zu diesen Empfehlungen sind auf Anfrage bei der Geschäftsstelle von Physiobern erhältlich.

Im Auftrag von Physiobern wurde diese Evidence Summary von Fachpersonen mit klinischer Erfahrung erstellt. Alle Hintergrundinformationen und Referenzen zu diesen Empfehlungen sind auf Anfrage bei der Geschäftsstelle von Physiobern erhältlich.

Erstellt durch: Seraina Leuchli, Anneli Zürcher, Andrea Wahl & Gere Luder

physio bern **Physiotherapie wirkt: bei Harninkontinenz**

Resultate

Physiotherapeutisch angeleitete Beckenbodentherapie wird als Behandlung der ersten Wahl bei HI empfohlen. Eine umfassende Anamnese, v.a. in Bezug auf Charakterisierung der HI und Blasenfunktion, sowie genaue Untersuchung des Beckenbereichs und der Beckenbodendomuskulatur sind entscheidend. Spezialisierte Physiotherapeutinnen verfügen über die entsprechende Expertise. Es existiert starke Evidenz, dass das Training der Beckenbodendomuskulatur (PFMT = Pelvic Floor Muscle Training) den Schweregrad der HI betreffend Anzahl Episoden und Menge des Urinverlusts reduziert sowie die Lebensqualität bei allen Arten von HI verbessern kann. Keine der Studien erwähnte Nebenwirkungen. Mit einem verbesserten Management von Komorbiditäten und Risikofaktoren kann nachweislich auch die HI reduziert werden. Insbesondere wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass bei Personen ab BMI 30 eine Gewichtsreduktion die HI reduziert.

SUI: PFMT wird von allen untersuchten Guidelines empfohlen und ist als Erstlinientherapie zu betrachten, kombiniert mit verhaltenstherapeutischen und edukativen Massnahmen sowie einer Verbesserung der allgemeinen körperlichen Lebensfähigkeit. PFMT reduziert den Schweregrad der HI und steigert die Lebensqualität von Patientinnen mit SUI und MI. Eine intensive Durchführung mehrmals pro Tag über ca. drei Monate wird empfohlen. Biofeedback (elektromyografische Visualisierung der Muskelaktivität), Elektrostimulation und Hilfsmittel wie Kissen oder Pessare können individuell einsetzbare Ergänzungen von PFMT sein.

UUI: Verhaltenstherapie erweist sich als primär zu wählende Massnahme für Patientinnen mit UUI und zeigt im Vergleich zu Medikamenten eine signifikant höhere Wirksamkeit auf den Schweregrad der Symptome. Weiter können damit Lebensqualität, Patientenzufriedenheit und psychische Symptome positiv beeinflusst werden werden. Bei UUI und MI werden Blasen- und PFMT stark empfohlen. Ergänzungen können Biofeedback oder elektrische Stimulation sein – dies werden jedoch heterogene Resultate auf und sind individuell abzuwägen bzw. in Kombination anzuwenden.

Gesundheitsökonomische Faktoren

Im Jahr 2023 wurden Kosten und Wirksamkeit von Physiotherapie mit Harnüberlaufsupplimenten (Bulking) verglichen: Patientinnen mit SUI, welche eine Physiotherapie erhielten, hatten durchschnittlich ein um 6100 höheres QALY* und 7164 USD niedrigere medizinische Kosten. Die PFMT erwies sich bei SUI als effektivere und kostengünstigere Strategie als diverse chirurgische Optionen. Bei älteren Patientinnen mit SUI und MI kam eine ökonomische Analyse zum Schluss, dass PFMT die HI reduzieren und die QALY erhöhte, sowohl in Form einer Einzel- als auch einer – besonders kosteneffizienten – Gruppentherapie. Auch bei UUI wurde belegt, dass Verhaltenstherapie erfolgreich und kostengünstig in Kleingruppen durchgeführt werden könnte, wobei jedoch eine individuelle, patientenzentrierte Herangehensweise praktiziert werden muss. Die Physiotherapie bei HI hat demnach eine hohe Kostenereffektivität.

*Quality-Adjusted Life Year: 1 entspricht einem Jahr vollumfänglicher gesundheitlicher Lebensqualität. 0 kommt dem Sterben gleich. Errechnet wird der QALY-Wert, indem die mit einer Therapie gewonnene Lebenszeit mit der gewonnenen Lebensqualität multipliziert wird.

Weiterführende Informationen

- Schweizerische Gesellschaft für Beckenbodentherapie: www.gabebodentherapie.ch
- Beckenboden- und Schwangerschaft: www.gabebodentherapie.ch/de/physiotherapie
- «Tipp» für eine aktive Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt: www.gabebodentherapie.ch/de/physiotherapie
- Weiblicher Beckenboden und Sport: www.gabebodentherapie.ch/de/physiotherapie
- Gesundheitsökonomische Aspekte bei SUI: www.valueofdata.com/condition/suivessaysurveys-incontinence
- Sussman et al. (2020): Guidelines of guidelines: urinary incontinence in women. BJU Int. 2020; 125(5):638-655.
- Teichgraber-Drown et al. (2022): Conservative interventions for treating urinary incontinence in women: an Overview of Cochrane systematic reviews. Cochrane Database Syst Rev. 2022; 2(9):CD012337.

Erstellt durch: Seraina Leuchli, Anneli Zürcher, Andrea Wahl & Gere Luder

Faktenblatt bei Multipler Sklerose

veröffentlicht im Juli 2020

physio bern **Physiotherapie wirkt: bei Multipler Sklerose**

Was ist über die Wirksamkeit von Physiotherapie zur Behandlung von Personen mit Multipler Sklerose bekannt?

- Angemessenes physiotherapeutisches Training kann bei Betroffenen von Multipler Sklerose (MS) bemerkenswerte Verbesserungen in verschiedenen Bereichen der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit, der Muskelkraft, der Beweglichkeit, der Mobilität, des Gleichgewichts, der Fatigue, der Kognition, der Lebensqualität und der Atemfunktion bewirken.
- Individualisierte Übungsprogramme sollten so gestaltet werden, dass sie auf die Hauptbeschwerden der Betroffenen eingehen, auch anhand von Heilmübungen.
- Aktivität und Partizipation werden durch ambulante oder stationäre Einzel- und Gruppentherapien langfristig verbessert.
- Übungstraining mit geringer individuell angepasster Intensität, die über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, zeigen langfristige Verbesserungen der Lebensqualität.

Hintergrund

Multiple Sklerose (MS) ist eine Krankheit des Zentralsystems, für die es keine Heilung gibt. Die Erkrankung betrifft vor allem jüngere Menschen, insbesondere Frauen. In der Schweiz wird die Prävalenz auf etwa 150 Erkrankten pro 100'000 Einwohner geschätzt. Der chronische Verlauf der MS kann zu erheblichen körperlichen und geistigen Einschränkungen, Irreversiblen neurologischen Defiziten führen, darunter Muskelschwäche, Spastizität, Gleichgewichtsstörungen, sensorische Defizite, Schmerzen, Fatigue (Müdigkeit) und Depression. MS hat einen unvorhersehbaren progressiven Charakter. Die meisten Defizite erfordern eine massgeschneiderte und koordinierte, langfristige, multidisziplinäre Rehabilitationsversorgung. Da regelmässige physiotherapeutische Trainingsprogramme weitverbreitete Effekte bei der Behandlung von MS bewirkt, wird die von einer wachsenden Zahl wissenschaftlicher Studien empfohlen. Sie soll den Dekonditionierungsprozess einschränken und ein optimales Niveau der Aktivität, der Funktionen und Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit der Betroffenen bewirken.

Methodik

Im Mai 2020 wurden Literaturrecherchen in den Datenbanken PEDro, PubMed und Cochrane, sowie mit der Suchmaschine Google Scholar durchgeführt. Eingeschlossen wurden systematische Reviews, Meta-Analysen und Randomised Controlled Trials (RCTs), welche für die Physiotherapie praxisrelevante Interventionen und Outcomes evaluieren. Ebenso wurden klinische Guidelines berücksichtigt. Ausgeschlossen wurden Studien, welche die Effekte von nicht-physiotherapeutischen Interventionen, wie Medikamenten untersuchen oder vor 2007 publiziert wurden. Insgesamt wurden zwölf Artikel eingeschlossen, deren Qualität anhand der Critical Appraisal Skills Programme Checklisten (CASP) und systematische Reviews beurteilt wurde.

Zum Weiterlesen

- <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2020.02.001>: Rehabilitation for people with multiple sclerosis: an overview of Cochrane Review, Cochrane Database of Systematic Reviews
- Hahabi et al. (2017) Exercise prescription for patients with multiple sclerosis. BMC Neurol. 17, 185.
- Haskonen et al. (2023) Summary of comprehensive systematic review: rehabilitation in multiple sclerosis. Neurology, 85, 1896-1903.
- Hildebrand et al. (2022) Multidisciplinary rehabilitation for adults with multiple sclerosis. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- Mol & Sandfort (2015) Benefits of exercise training in multiple sclerosis. Current neurology and neuroscience reports, 15, 62.

Erstellt durch: Sophie K. Brandt, Michaela Höhn, Brigitte Marthaler & Gere Luder

physio bern **Physiotherapie wirkt: bei Multipler Sklerose**

Resultate

Physiotherapeutisch angeleitetes Training verbessert die Mobilität, das Gangbild, die Gehgeschwindigkeit, die Ausdauer und die Kraft bei Personen mit MS. Bei MS-Betroffenen mit leichtem bis mittlerem Grad der Behinderung ist wöchentliches Gleichgewichtstraining zu Hause oder ambulant während mindestens zwei Monaten sowie Kraft- und Ausdauertraining zur Verbesserung des statischen und dynamischen Gleichgewichts wirksam. Gleichgewichtübungen reduzieren auch die Sturzraten der Betroffenen. Interpersonelle Rehabilitationsprogramme unterstützen Personen mit MS auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene. Kombinierte Therapien verbessern Körperstruktur und Funktion und fördern Aktivität und Partizipation langfristig. Dazu eignen sich auch Gruppentherapie und stationäre Rehabilitationsprogramme. Individualisierte Übungsprogramme sollten so gestaltet werden, dass sie auf die Hauptbeschwerden der Betroffenen eingehen. Die durch Weiterbildung und Erfahrung erarbeitete physiotherapeutische Expertise ist dafür von grosser Bedeutung.

Bewegungstraining, besonders Ausdauertraining mit geringer bis mittlerer Intensität sowie Edukation der Betroffenen scheinen Fatigue stärker zu reduzieren als häufig verschriebene Medikamente und sollten daher die erste Wahl zur Behandlung von Fatigue sein. Übungsprogramme mit niedriger Intensität, die über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, zeigen auch langfristige Verbesserungen der Lebensqualität.

Die Nachweise zur Wirksamkeit von Physiotherapie auf die Verminderung von Spastizität sind weniger klar. Für die Wirkung von Ganzkörpervibration oder TENS gibt es keine Belege, jedoch können Dehnungsübungen die Spastizität verringern und zukünftige schmerzhaft Kontraktionen verhindern.

Gesundheitsökonomische Faktoren

Obwohl einige Studien über das Potenzial für Kosteneinsparungen von Rehabilitationsprogrammen bei Personen mit MS berichten, gibt es noch keine überzeugenden Belege für deren langfristige Kostenwirksamkeit. Allerdings kann davon ausgegangen werden, dass sich Physiotherapie durch Verbesserung der Mobilität und Partizipation sowie Schmerzlinderung potenziell positiv auf die Arbeitsfähigkeit von MS-Betroffenen auswirkt. Ebenso werden Betroffene darin unterstützt ihren Alltag selbstständig zu bewältigen. Diese Förderung der Arbeitsfähigkeit und Unabhängigkeit von Hilfspersonen trägt nichtwahrrscheinlich zu Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen bei. Im Schweizer Kontext gibt es jedoch keine Untersuchungen dazu.

Limitationen

Die Aussagekraft einiger Studien wurde durch kleine Stichprobengrössen, besonders bei Kontrollgruppen mangelhaft beschriebene Interventionen, sowie Schwierigkeiten bei der Blindierung von Patientinnen und Patienten, sowie Untersuchungspersonen limitiert. Da die Beschwerden und Krankheitsverläufe von MS-Betroffenen sehr individuell sind, sind die Studien mit heterogenen Studienpopulationen und unterschiedlichen Studienzielen nur beschränkt vergleichbar und generalisierbar. Für die optimale Therapie von schwer behandelten MS-Betroffenen fehlen noch Belege. Ebenso konnte keine Empfehlung für die beste Trainingsdosis ermittel werden.

Physiobern ist der Kantonalverband Bern des Schweizer Physiotherapie Verbandes und vertritt die Interessen von rund 1500 Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen. Dazu gehört die Unterstützung der Mitglieder mit Informationen zur aktuellen wissenschaftlichen Evidenz von Behandlungsmethoden in der Physiotherapie.

Im Auftrag von Physiobern wurde diese Evidence Summary von Fachpersonen mit klinischer Erfahrung erstellt. Hintergrundinformationen und Referenzen zu diesen Empfehlungen sind auf Anfrage bei der Geschäftsstelle von Physiobern erhältlich.

Erstellt durch: Sophie K. Brandt, Michaela Höhn, Brigitte Marthaler & Gere Luder

Faktenblatt zur Sturzprävention

veröffentlicht im Januar 2020

physio bern **Physiotherapie wirkt: zur Sturzprävention**

Was ist zur Wirksamkeit von Physiotherapie zur Vermeidung von Stürzen bei Personen mit erhöhtem Sturzrisiko bekannt?

- Ein angeleitetes Übungsprogramm, das aus Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtsstraining besteht, ist wirksam, um Gang, Gleichgewicht und Kraft zu verbessern sowie die Sturzrate und sturzbedingte Frakturen bei älteren Menschen zu verringern.
- Auch physiotherapeutisch instruierte Heimprogramme mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen sind zur Sturzprävention wirksam.
- Rumpfkrafttraining wird als Ergänzung zu Gleichgewichts- und Kräftigungsprogrammen empfohlen.
- Kräftigungsprogramme sollten 2-3x pro Woche durchgeführt werden. Am besten eignen sich dabei 3 Serien von 8-12 Wiederholungen mit einer Intensität, die bei 20%-30% beginnt und auf bis zu 80% des Maximums gesteigert wird.

Hintergrund

In der Schweiz verletzten sich zwischen 2007 und 2011 durchschnittlich mehr als 80'000 ältere Personen pro Jahr bei einem Sturz. Bei ca. 10% überlebender Seniorer kommt es bei ca. 25% jährlich zu Stürzen. Im Jahr 2003 verursachte dies Kosten von 1,86 Milliarden CHF. Durch schwächere Muskulatur und Koordination, welche Gang unsicherheit und Gleichgewichtsprobleme begünstigen, und reduzierte kognitive Funktionen, ist das Sturzrisiko bei älteren Personen (65+) erhöht. Dies die häufige der sturzbedingten Verletzungen sind Frakturen. Viele Personen mit sturzbedingter Hüftfraktur erreichen das vor dem Sturz vorhandene Mobilitätsniveau nicht mehr. Aufgrund der Angst erneut zu stürzen, schränken Betroffene häufig alltägliche Aktivitäten und soziale Kontakte ein und verlieren damit ihre Unabhängigkeit. Physiotherapeuten und -therapeuten verfügen über die notwendigen Kompetenzen und klinische Erfahrung, um das Sturzrisiko zu beurteilen und Nutzer dazu auch verschiedene, spezifische Assessments.

Methodik

Im Dezember 2019 wurden Literatursuchen in den Datenbanken PEDro, PubMed, und Cochrane, sowie mit der Suchmaschine Google Scholar durchgeführt. Ergänzungen wurden systematische Reviews, Meta-Analysen und Randomisierte Kontrollierte Trials (RCTs), welche für die Physiotherapie relevante Interventionen und Outcomes evaluieren. Ausgeschlossen wurden Studien, die sich auf Personengruppen in Alters- oder Pflegeheimen oder mit spezifischen Erkrankungen konzentrierten. Ebenso wurden Studien ausgeschlossen, die nur sehr spezifische Interventionen, wie Tai-Chi, evaluieren. Insgesamt wurden zehn Artikel eingeschlossen, deren Qualität anhand der Critical Appraisal Skills Programme Checklisten (CASP) für RCTs und systematische Reviews beurteilt wurde.

Zum Weiterlesen

- [Lalor et al. \(2019\) Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance physically frail older adults: a systematic review. Ageing Health, 19\(12-14\) \(erschienen online 08.12.2019\)](#)
- [Lalor et al. \(2019\) Effect of a home-based exercise program on subsequent falls among Community Dwellers aged 65 and older: a trial in randomised parallel design. BMC Public Health, 19\(1\) \(erschienen online 12.12.2019\)](#)
- [Meyers et al. \(2016\) Systematic review and meta-analysis of updated systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 46\(12\) \(erschienen online 12.12.2016\)](#)
- [Mehr Informationen und Anregungen für die Praxis unter: \[www.physiobern.info\]\(http://www.physiobern.info\)](#)

Evidence Summary Januar 2020 Erstellt durch Sophie K. Brandt, Michaela Häberli, Theresi Sulzger & Gere Luder

physio bern **Physiotherapie wirkt: bei Schulterimpingement**

Was ist zur Wirksamkeit von Physiotherapie bei Personen mit Schulterimpingement bekannt?

- Physiotherapeutische Übungen gelten als die wichtigste Therapiemethode bei Schulterimpingement und können mit operativen Behandlungen vergleichbare Ergebnisse zur Schmerzlinderung und Verbesserung der Schulterfunktion erzielen.
- Schulterstabilisationsübungen, spezifisches Krafttraining der Rotatorenmanschette, Triggerpunkt-Behandlung und Dehnungsübungen sind wirksam zur Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung. Der Effekt von exzentrischem Training ist unstrittig.
- Hinsichtlich passiver Therapiemassnahmen können keine klaren Empfehlungen abgegeben werden. Sie sollten nur in Kombination mit schulterbezogenen Übungen angewendet werden.

Hintergrund

Das subakromiale Impingement gilt als eine der häufigsten Erkrankungen der Schulter und wird in bis zu 65% der Fälle als Faktor für Schulterschmerzen genannt. Die Prävalenz steigt im Alter. In erster Linie beschreibt das Schulterimpingement eine pathologische mechanische Kompression der Sehnen der Rotatorenmanschette, des subakromialen Schmalbündels und weberer Strukturen durch das Schmalbündel, die zu Entzündungen der beteiligten Strukturen führen kann. Dementsprechend steht das Schulterimpingement nicht für verschiedene Erkrankungen des subakromialen Raums, sondern bezeichnet ein spezifisches Symptom von Schulterschmerzen unterschiedlicher Ursachen. Typische Symptome sind Schmerzen im Bereich des Schulterschulders, die auch in ruhender Oberarm ausstrahlen können. Ebenso gelten Nachschmerzen und vermehrte Muskulaturhäufigkeit häufige Beschwerden, welche die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken.

Methodik

Zwischen September und November 2019 wurden Literatursuchen in den Datenbanken PEDro, PubMed und Cochrane, sowie mit der Suchmaschine Google Scholar durchgeführt. Ergänzungen wurden systematische Reviews, Meta-Analysen und randomisierte kontrollierte Studien (RCTs), welche für die Physiotherapie praxisrelevante Interventionen und Outcomes evaluieren. Ausgeschlossen wurden Studien, welche die Effekte von nicht-physiotherapeutischen Interventionen, wie Operationen oder Akupunktur, untersuchten oder vor 2009 publiziert wurden. Insgesamt wurden zwölf Artikel eingeschlossen, deren Qualität anhand der Critical Appraisal Skills Programme Checklisten (CASP) für RCTs und systematische Reviews beurteilt wurde.

Zum Weiterlesen

- [Bauer et al. \(2018\) Effectiveness of conservative interventions including exercise, manual therapy and acupuncture in the treatment of shoulder impingement: a systematic review and meta-analysis of RCTs. BMC Sports Health Care, 18\(1\) \(erschienen online 12.12.2018\)](#)
- [Dierker et al. \(2014\) Guidelines for diagnosis and treatment of the acromioclavicular joint dysfunction. Acta Orthopaedica, 83\(1\) \(erschienen online 12.12.2014\)](#)
- [Mehner et al. \(2012\) Effect of specific exercise on range of motion and strength in patients with subacromial impingement syndrome: a randomized parallel group trial. PLoS One, 7\(12\) \(erschienen online 12.12.2012\)](#)

Evidence Summary von physiobern Dezember 2019 Erstellt durch Sophie K. Brandt, Michaela Häberli & Gere Luder

physio bern **Physiotherapie wirkt: zur Sturzprävention**

Resultate

Ein angeleitetes Übungsprogramm, das aus Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtsstraining besteht, und mehr als 30x/ Woche durchgeführt ist, ist die beste Strategie, um Gang, Gleichgewicht und Kraft zu verbessern sowie die Sturzrate bei älteren Menschen zu verringern. So verringert funktionelles Training kombiniert mit Gleichgewichtsübungen die Anzahl der Stürze um etwa ein Viertel (23%) als auch die Anzahl Personen, welche Stürze erleiden, um etwa ein Sechstel (15%), im Vergleich zu einer inaktiven Kontrollgruppe. Auch sturzbedingte Frakturen werden reduziert. Training von willkürlichen und reaktiven Schritten als Reaktion auf Umgebungsveränderungen (z. B. auf Ziele treten oder Hindernisse ausweichen) können Stürze bei älteren Erwachsenen um ca. 50% reduzieren. So gilt sportartenbasiertes Training im sicheren Umfeld, bei dem die Teilnehmerinnen unterworfene Gleichgewichtsübungen ausgesetzt sind (z. B. Laufen, Ballschlagen, Beckenbad, Stufenfallen) als ein sturzpräventiver Ansatz. Kräftigungsprogramme sollten 2-3x pro Woche durchgeführt werden. Am besten eignen sich dabei 3 Serien von 8-12 Wiederholungen mit einer Intensität, die bei 20%-30% beginnt und auf bis zu 80% vom Maximum gesteigert wird. Zum Beispiel kann ein 12-wöchiges Trainingsprogramm (1.5x/ Woche) mit muskeltreffenden und gleichgewichtsfördernden Übungen kombiniert mit einem Heimprogramm die Anzahl von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen bei älteren, selbstständig lebenden Personen mit erhöhtem Sturzrisiko reduzieren.

Gesundheitsökonomische Faktoren

Es ist schwierig die Kosten eines Sturzes im Vergleich zu den Kosten der Sturzprävention zu messen. Zu viele verschiedene Faktoren, wie die Art der Sturzverletzung, die Persönlichkeit der Betroffenen, die Schmerzintensität oder Angstzustand in der Folge, beeinflussen die Kosten der Nachbehandlung. Eine aktuell in der Schweiz untersuchte die Wirkung eines Sturzpräventionsprogramms. Studien untermauern den positiven Effekt von Training auf die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit, Lebensqualität, soziale Beziehungen und die körperliche Gesundheit insgesamt.

Limitationen

Die eingeschlossenen Studien konzentrierten sich auf ältere Menschen, wobei die Altersstufen zwischen 60, 65 oder 70 Jahren variierten. Einige Studien ermittelten aber kein Alter keine weiteren Sturzrisikofaktoren und erfassen die Wohnsituation der Studienteilnehmerinnen (selbstständig wohnen oder hohe Versorgungskosten auf, hauptsächlich weil weder Studienleiterin noch Untersuchungsgruppen hinsichtlich ihrer Gruppenzugehörigkeit bildeten waren. Dies schränkt die Aussagekraft der Artikel ein. Trotz dem gibt der positive Effekt der beschriebenen Übungen zur Sturzprävention an sich.

Physiobern ist der Kantonalverband Bern des Schweizer Physiotherapie Verbandes und vertritt die Interessen von rund 1500 Physiotherapeuten und -therapeuten. Dazu gehört die Unterstützung der Mitglieder mit Informationen zur aktuellen wissenschaftlichen Evidenz von Behandlungsmethoden in der Physiotherapie. Im Auftrag von physiobern wurde diese „Evidence Summary“ von Fachexpertinnen und -experten mit klinischer Erfahrung erstellt. Alle Hintergrundinformationen und Referenzen zu diesen Empfehlungen sind auf Anfrage bei der Geschäftsstelle von physiobern erhältlich. kontakt@physiobern.info www.physiobern.info

Evidence Summary Januar 2020 Erstellt durch Sophie K. Brandt, Michaela Häberli, Theresi Sulzger & Gere Luder

physio bern **Physiotherapie wirkt: bei Schulterimpingement**

Resultate

Physiotherapeutische Übungen gelten als die wichtigste Therapiemethode bei subakromialen Schulterschmerzen und sollten allen Personen mit Schulterimpingement verschrieben werden. Übungsübungen, spezifisches Krafttraining mit oder ohne Dehnungsübungen, können mit operativen Behandlungen vergleichbare Ergebnisse hinsichtlich der Schmerzlinderung und der Verbesserung der Schulterfunktion erzielen. Passive Behandlungsansätze wie manuelle Therapie, Kinesio-Taping oder Stosswellentherapie können noch weitere Verbesserungen der Schmerzen, Funktion und des Bewegungsausmasses bewirken. Auf Basis der Forschungsergebnisse wird jedoch empfohlen, diese nur in Kombination mit schulterbezogenen Übungen anzuwenden. Generell sind Schulterstabilisationsübungen, Kräftigung der Rotatorenmanschette und Beweglichkeit- und Dehnungsübungen für die vertikale und dorsale Schultermuskulatur wirksam und effektiv. Die Bewegungstherapie sollte spezifisch von geringer Intensität und hoher Frequenz sein, wobei eine Kombination aus korsettähnlich-exzentrischem Training der beteiligten Muskulgruppen, Entlastung, Hebungsschulung und Behandlung der myofaszialen Triggerpunkte einschliesslich Dry Needling und Dehnung der beteiligten Muskeln empfohlen wird. Insgesamt gilt der Effekt von exzentrischem Training in der Literatur als unstrittig, da bisher keine einseitigen Nachweise für den zusätzlichen Nutzen gegenüber konservativem Training gefunden werden konnten.

Gesundheitsökonomische Faktoren

Aufgrund hoher Kosten von Operationen und ihrem Risiko für Komplikationen im Vergleich zu Kosten und Risiken einer konservativen Therapie, wird die konservative Therapie als erste Wahl für die Behandlung von Personen mit Schulterimpingement empfohlen. Insbesondere Übungen mit hoher Anzahl Repetitionen, Serien und Trainingseinheiten verzeichnen bessere Ergebnisse hinsichtlich der Schmerzlinderung und der Verbesserung der Schulterfunktion. In jenen mit geringer Trainingsdosierung signifikant gemessen werden konnten.

Limitationen

In einigen Studien wurden die physiotherapeutischen Interventionen nur vage beschrieben, sodass die Behandlungsmaßnahmen nur schwer reproduziert werden können. Es ist noch unklar, was der optimale Trainingsansatz ist und ob ein in der Praxis belegtes Übungsprogramm einem Heimübungsprogramm überlegen ist. Die Qualität der RCTs, welche in den Systematic Reviews evaluiert wurden, ist eher moderat, weil z.B. die Blindierung der Untersuchungspersonen nicht immer gegeben war. Dies schränkt die Aussagekraft der Artikel ein.

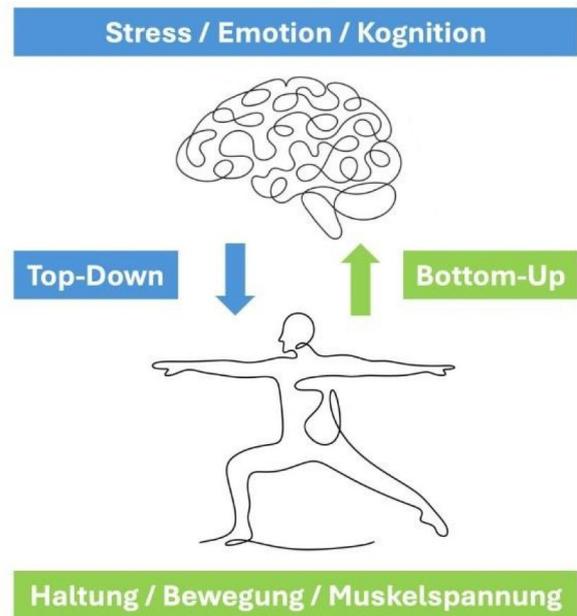
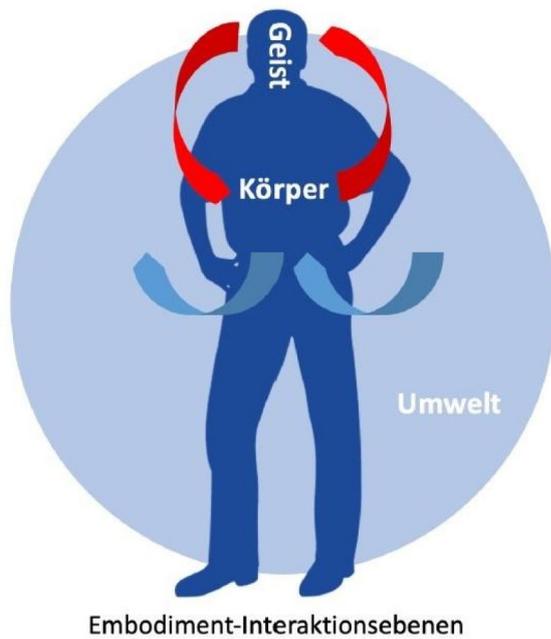
Physiobern ist der Kantonalverband Bern des Schweizer Physiotherapie Verbandes und vertritt die Interessen von rund 1500 Physiotherapeuten und -therapeuten. Dazu gehört die Unterstützung der Mitglieder mit Informationen zur aktuellen wissenschaftlichen Evidenz von Behandlungsmethoden in der Physiotherapie. Im Auftrag von physiobern wurde diese „Evidence Summary“ von Fachexpertinnen und -experten mit klinischer Erfahrung im November 2019 erstellt. Alle Hintergrundinformationen und Referenzen zu diesen Empfehlungen sind auf Anfrage bei der Geschäftsstelle von physiobern erhältlich. kontakt@physiobern.info www.physiobern.info

Evidence Summary von physiobern Dezember 2019 Erstellt durch Sophie K. Brandt, Michaela Häberli & Gere Luder

Faktenblatt bei Schulterimpingement

Gere Luder, Vorstand Physiobern

veröffentlicht im Dezember 2019



SAVE THE DATE: 7.11.2024

Fobiabend: Embodiment in der Physiotherapie

Wie Bewegung und Körperhaltung unsere Emotionen beeinflussen - Evidenz, klinische Praxis, therapeutische Ansätze

Täglich beobachten wir, wie Gefühle und Gemütszustände unseren Körper beeinflussen. Emotionen wie Freude, Angst oder Traurigkeit wirken sich unmittelbar auf unsere Körperhaltung, unseren Gesichtsausdruck und unsere Bewegungen aus. Dieser Verkörperung der Gefühlswelt liegt eine ständige psychophysische Interaktion zugrunde: Einerseits führen Emotionen und Stimmungen «top-down» zu wechselnden körperlichen Reaktionen, sogenannten Embodiments. Beispiele dafür sind Schmetterlinge im Bauch beim Verlieben oder Nackenverspannungen in Stresssituationen.

Andererseits bedeutet Embodiment

auch, dass Muskelspannung, Bewegung oder Körperhaltung «bottom-up» einen direkten Einfluss auf den Gemütszustand haben können. Hierbei führt der Körper in umgekehrter Richtung zu einer Veränderung der Emotionen.

Erkenntnisse aus dem Forschungsbereich der «Embodied Cognition» bilden die Grundlage für die Entwicklung von Embodiment-Übungen. Hierbei werden Bewegungs- und Haltungsvariationen genutzt, um «bottom-up» Stress, Angst oder Depression aktiv zu beeinflussen. Diese Übungen sind eine wertvolle Ergänzung in der Physiotherapie, besonders im Fachbereich

Psychosomatik.

In dieser Abendfortbildung erhältst du Einblicke in die folgenden Themen:

- Theoretische Grundlagen von Embodiment
- Anwendung von Embodiment in der Therapie
- Beispiele von Embodiment-Übungen

Referent: Christoph Burch PT, MAS Functional Kinetic Science, Buchautor: "Entspannungstechniken in der Physiotherapie" Springer Verlag 2021

Datum: Donnerstag, 7. November 2024, um 18:30 Uhr im Anschluss an die Fortbildung offeriert Physiobern einen Apéro

Ort: Weiterbildungszentrum Physiobern im Stade de Suisse, Sempachstrasse 22, 3014 Bern

Anmeldungen: sind bis am 31. Oktober 2024 unter folgendem Veranstaltungslink [Fobiabend Embodiment](#) möglich (für Physiobern-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, Nicht-Mitglieder bezahlen einen Beitrag von CHF 30.-)

Christoph Burch PT, MAS Functional Kinetic Science



WEITERBILDUNGSKOMMISSION

Weiterbildungszentrum Physiobern

Das laufende Kursjahr hat sehr gut angefangen, mit vielen von euch, die sich für unsere Kurse angemeldet haben.

Im ersten Kursblock durften wir bereits viele ausgebuchte Kurse durchführen. Die meisten Kurse vom nächsten Kursblock sind schon sehr gut gebucht, aber keine Sorge, es gibt noch ein paar freie Plätze für diejenigen, die interessiert sind. Für mehr Infos zu den einzelnen Kursen und zur Anmeldung könnt ihr gerne auf unserer Website vorbeischaun: [Kursprogramm 2024](#).

Und wisst ihr was? Wir sind bereits in der Planung für das kommende Jahr. Es erwarten euch unsere «Klassiker», aber wie jedes Jahr werden auch wieder neue Angebote mit dabei sein. Die neuen Kurse werden am 1. September 2024 veröffentlicht. Wir halten euch auf dem Laufenden.

Übrigens, wusstet ihr, dass ihr unse-

ren Kursraum auch tageweise mieten könnt? Falls ihr also einen schönen Platz für eure eigenen Veranstaltungen oder Workshops sucht, meldet euch gerne bei uns. Der Kursraum kann mit verschiedenem Inventar (Liegen, Tische, Stühle, Beamer, etc.) gemietet werden. Weitere Infos erhaltet ihr bei Suzanne Christen (suzanne.christen@physiobern.info).

Wir freuen uns, euch auf dem Weg zu noch mehr Physio-Know-how zu begleiten.

Neurologie in der Praxis mit Florian Erzer Lüscher

- Freitag bis Sonntag, 21. bis 23. Juni 2024

- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

Mindfulness-Based Stress Reduction

mit Christoph Moser

- Montag, 24. Juni 2024, Donnerstag, 29. August 2024, Freitag, 29. November 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

**Spiraldynamik: Lehrgang Basic MED
Modul Fuss**

mit Christian Heel

- Freitag, 30. August 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern
- Dienstag und Mittwoch, 25. und 26. Juni 2024
- Dienstag, 10:30 -17:30, Mittwoch, 08:30 - 17:15
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

**Funktionelle myofasziale Integration
in motion: Aufbaumodul**

mit Annett Bühler und Andreas Klingebiel

- Freitag und Samstag, 6. und 7. September 2024
- 08:30 -17:30
- 3014 Bern
- Mittwoch bis Freitag, 21. bis 23. August 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

**Funktionelle myofasziale Integration
(fmfi®): Modul 4**

mit Andreas Klingebiel

- Montag bis Mittwoch, 9. bis 11. September 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern
- Montag bis Mittwoch, 26. bis 28. August 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

Manuelle Therapie an der Wirbelsäule

mit Markus Hildebrandt

- Freitag, 30. August 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

**DGSA Advanced-Kurs Upper Body:
Dry Needling**

mit Daniel Bösch

- Freitag und Samstag, 6. und 7. September 2024
- 08:30 -17:30
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

**Funktionelle myofasziale Integration
(fmfi®): Basismodul 1**

mit Andreas Klingebiel

- Montag bis Mittwoch, 9. bis 11. September 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

**DGSA Advanced-Kurs Upper Body:
Dry Needling**

mit Aaron Grossenbacher

- Freitag und Samstag, 13. und 14. September 2024
- 08:30 -17:30
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

**Funktionelle myofasziale Integration
(fmfi®): Modul 2A**

mit Andreas Klingebiel

- Montag bis Mittwoch, 21. bis 23. Oktober 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

Rückenschmerzen - best practice

mit Fabian Pfeiffer

- Freitag und Samstag, 25. und 26. Oktober 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

Therapie bei Achillessehnen- und Leistenbeschwerden

mit Arjen van Duijn

- Dienstag und Mittwoch, 29. und 30. Oktober 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

**Screening von ernsthaften Pathologien:
Präventiv-Coach**

mit Katrin Tschupp

- Freitag und Samstag, 01. und 02. November 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

Beschreibung & Anmeldung

DGSA Top 30: Dry Needling
mit Daniel Bösch

Von Physio für Physios: Therap. Klettern / Escalade thérap.
mit Marina Müller und Roseline Bestler

- Donnerstag bis Samstag, 21. bis 23. November 2024
- 08:30 -17:30
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

- Donnerstag bis Samstag, 07. und 09. November 2024
- Donnerstag und Freitag, 09:00 -17:00 und Samstag, 09:00 bis 16:00
- 3072 Ostermundigen

Simone Hänni, Vorstand & Weiterbildungskommission
Physiobern

Beschreibung & Anmeldung

Multiple Sklerose: Ein Update für den Praxisalltag
mit Isabelle Schneider

- Montag und Dienstag, 11. und 12. November 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern

Beschreibung & Anmeldung

Vertiefungstag Schwindel: Gehirn-erschütterung
mit Maya Kündig Caboussat

- Mittwoch, 13. November 2024
- 08:30 -17:00
- 3014 Bern



KOMMUNIKATION

Social Media

Präsenz auf Social Media erhöhen und das Berufsbild der Physiotherapie in der Öffentlichkeit schärfen

In diesem Jahr hat sich Physiobern ein ehrgeiziges Ziel gesetzt: Die Präsenz auf Social Media deutlich zu erhöhen. Unser Anliegen ist es, nicht nur die Arbeit von Physiobern zugänglich zu machen, sondern auch das Berufsbild der Physiotherapie in der Öffentlichkeit zu schärfen.

Trotz der wichtigen Rolle, die Physiotherapeut:innen im Gesundheitssystem spielen, ist das Berufsbild in der Öffentlichkeit unzureichend. Viele Menschen wissen nicht, dass Physiotherapie weit mehr umfasst als das Anwenden von Massage.

Durch regelmäßige Posts, Stories und Videos wollen wir Einblicke in den Arbeitsalltag unserer Therapeut:innen geben und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Physiotherapie vor-

stellen.

Um dieses Ziel zu erreichen, suchen wir engagierte Physiotherapeut:innen, die bereit sind, Videos für Instagram zu erstellen. In diesen Videos sollen sie über ihre Erfahrungen mit Patienten berichten, beschreiben, wie und mit welcher Therapie sie vorgegangen sind, und was das Ergebnis der Behandlung war. Solche authentische und persönliche Einblicke können dazu beitragen, die oft abstrakte Arbeit der Physiotherapeut:innen greifbarer und verständlicher zu machen. Es ist eine Chance, das eigene Wissen und Können zu präsentieren und gleichzeitig einen wertvollen Beitrag zur Aufklärung über den Beruf zu leisten. Zudem bietet es die Gelegenheit, mit einem interessierten Publikum in Kontakt zu treten und mögliche Fragen

und Missverständnisse direkt zu klären. Interessierte Therapeut:innen können sich direkt bei Physiobern bei alexandra.hummel@physiobern.ch melden. Wir bieten Unterstützung bei der Erstellung der Videos und geben Tipps, wie Inhalte am besten aufbereitet werden können. Egal, ob ihr bereits Erfahrung mit Social Media habt oder nicht – wir freuen uns über jede Unterstützung und jedes Engagement.

Seid dabei und helft uns, die Welt der Physiotherapie einem größeren Publikum näherzubringen!



Alexandra Hummel, Vorstand
Physiobern



RÜCKBLICK NETZWERKABEND APRIL 2024

Schwindel

Am Donnerstagabend, 11. April 2024, haben sich rund 65 Physiotherapeut:innen und Chiropraktoren gemeinsam im WBZ von Physiobern im Wankdorf versammelt, um ein spannendes Referat über «Schwindel und das interdisziplinäre Management bei SHT 1. Grades im Sport» zu verfolgen

Maya Kündig Caboussat (Physiotherapeutin) und Eliane Bleuer (Assistenz-Chiropraktorin) starteten ihr mitreisendes Referat mit verschiedenen Definitionen von Schwindel. Die Mentimeterumfrage bei den Zuhörenden bzgl. der Einflussfaktoren auf die Entstehung und Wahrnehmung von Schwindel zeigte gut auf, wie divers und umfangreich die Thematik ist.



Mentimeterumfrage zu den Einflussfaktoren von Schwindel

Die Wichtigkeit der exakten Schwindelanamnese ist aus Sicht der Referentinnen häufig aufschlussreicher als zahlreiche technische Untersuchungen. Die entscheidendste Differentialdiagnose in der Schwindelanamnese ist der Schlaganfall. Hier wurden die «HINTS» vorgestellt (**H**ead Impuls Test, **N**ystagmus, **T**est of **S**kew), um schnell die Hypothese bestätigen oder verwerfen zu können.

Nach dem ersten Theorieteil berichtete eine Patientin von ihrer Geschichte. Eindrücklich schilderte sie die Symptome zu Beginn nach ihrem Schädelhirntrauma beim Handball. Durch ihre Erzählungen wurde schnell klar, dass

die «richtige» Behandlung nach einem Schädelhirntrauma nicht einfach ist und die Unsicherheit für die Betroffenen schwer aushaltbar sein kann.

Es folgte ein kurzer Theorieinput über den Bereich «Concussion» und die beiden Referentinnen machten auf die offiziellen Guidelines zur Nachbehandlung von Schädelhirntraumen aufmerksam. Das Patientenmanagement ist entscheidend und es benötigt eine multimodale, massgeschneiderte Behandlung.

In der Diskussion wurde viel darüber gesprochen, welches System nun wie behandelt werden sollte oder wie man diese priorisiert. Abschliessend kann mit Unterstützung der Evidenz

gesagt werden, dass individuell abgestimmte (zervikale, vestibuläre und okulomotorische) Massnahmen bei Patienten mit anhaltenden Beschwerden zu einer schnelleren Besserung führen.

Nach dem offiziellen Teil gab es einen leckeren Apéro, bei dem nochmals viele Fragen geklärt werden konnten und der Austausch gefördert wurde.

Wer sich gerne vertiefter mit der Thematik auseinandersetzen möchte, dem empfehlen wir den Vertiefungstag Schwindel mit der Referentin Maya Kündig Caboussat (Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist der zweitägige "Grundkurs Schwindel: verstehen, untersuchen, behandeln").

Vertiefungstag Schwindel:

<https://www.physioswiss.ch/de/conventions/238134/vertiefungstag-schwindel-gehirnerschuetterung>

Zum Download steht auf der Homepage von Physiobern für die Physiobern-Mitglieder eine Übersicht der wichtigsten Adressen und Links zur Verfügung.

Katharina Kутtenberger, Vorstand
Physiobern



GENERALVERSAMMLUNG 2024

Grenzen verschieben

Am Montag, 22. Januar 2024, fand im Weiterbildungszentrum die alljährliche Generalversammlung von Physiobern statt.

Offiziell wurde die Generalversammlung von der Co-Präsidentin Michaela Hähni mit der Begrüssung der zahlreichen Gäste und erfreulichen Zahl von Physiobern-Mitgliedern eröffnet. Mit dem eindrücklichen Inputreferat zum Thema „Grenzen verschieben“ zog Isa Pulver, Physiotherapeutin & Abteilungsleiterin der Stiftung Rossfeld in Bern und Ultra Cycling Fahrerin die Teilnehmenden mit ihren Erfahrungen und Erlebnissen vom Race-across-America-Rennen ab der ersten Minute in den Bann. Beeindruckende 4'900km mit 52'000 Höhenmetern absolvierte Isa in 9 Tagen, 11 Stunden und 6 Minuten in 12 verschiedenen Bundesstaaten. Mit ihrem Referat zeigte sie auf, wie sie Grenzen immer wieder neu definiert und optimiert, im Sport aber auch in ihrer Arbeit am Pa-

tienten, indem sie den Patient:innen etwas zutraut und Situationen, in denen es nicht weitergeht, als Chance und nicht als Niederlage sieht. Das Motto von Isa Pulver „Es gibt keine Probleme – nur Lösungen“ war der perfekte Übergang zum offiziellen Teil der Generalversammlung.



Isa Pulver, Physiotherapeutin & Ultra Cycling Fahrerin

Beim Jahresrückblick 2023 von Seiten

des Präsidiums war das Haupt-Handlungsfeld der Bereich Kommunikation/Politik. Die erfolgreichen berufspolitischen Aktivitäten von Physiobern, vom Sessionsanlass für die Berner Grossrät:innen im Frühjahr 2023 bis zum erfolgreichen Abschneiden des Postulats zum Teuerungsausgleich in der März-Session 2024, sind in dieser Physiobern.info - Ausgabe [in einem separaten, ausführlichen Beitrag](#) detailliert erläutert.

Der Rechnungsbericht 2023 zeigte auf, dass das Jahr 2023 im Vergleich zum Vorjahr ein weniger teures, aber immer noch sehr engagiertes Jahr war. Vor allem die Arbeiten im Bereich Lobbying und Vernetzung sind angestiegen, die jedoch von enormem Stellenwert sind, um gemeinsam eine

Verschiebung der Grenzen zu ermöglichen z.B. im Rahmen des Entgegenwirkens des drohenden Tarifeingriffs des Bundesrates. Ausserdem resultierte ein Defizit aufgrund des fehlenden Unternehmers im Weiterbildungszentrum von Physiobern. Hier nochmals der Aufruf an alle, dass der attraktive Kursraum von Physiobern im Wankdorf auch tageweise mit diversem Inventar gemietet werden kann.

Gere Luder, Vorstandsmitglied von Physiobern, ermöglichte den Anwesenden einen Einblick in die Resultate der Mitgliederumfrage 2023, die unter anderem aufgezeigt hat, dass die Physiobern-Mitglieder die Broschüre Physiobern.info neu als online-Magazin wünschen. Ein ausführlicher Beitrag inkl. Statistiken zur Mitgliederumfrage 2023 ist in der letzten Ausgabe der Broschüre Physiobern.info vom Dezember 2023 zu finden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Generalversammlung, war die Vorstellung des aktuellen Stands der Umsetzung der Strategie 2026 von Physiobern. Detaillierte Unterlagen zu den strategischen Zielen und konkreten Massnahmen für das Jahr 2024 sind dem Aktionsplan auf der Homepage von Physiobern im Mitgliederbereich zu entnehmen. Gemäss dem Aktivitätsprogramm 2024 sind im Weiterbildungszentrum 38 Kurse davon 10 Erstdurchführungen geplant. Weitere Informationen und der Anmeldelink sind auf www.physiobern.info zu finden. Zudem stehen 2 Fobiabende (vor Ort und online) an und der Netzwerk Anlass mit ChiroBern hat im April 2024 bereits stattgefunden. Im Herbst wird wie gewohnt im Bierhübeli die traditionelle Physioparty durchgeführt, an welcher die neudiplomierten Physiotherapeut:innen in der Berufswelt willkommen geheissen werden.

Mit dem Budget für das Jahr 2024 soll Kostenneutralität erreicht werden. Der

Vorstand von Physiobern ist sich einig, dass der Solidaritätsbeitrag an Physioswiss gut investiertes Geld ist, indem das Momentum der hohen und positiven Medienpräsenz der gesamten Branche genutzt und darauf aufgebaut wird, um gemeinsam Grenzen zu verschieben.

Mit Nicole Wermuth, als neue Delegierte von Physiobern, konnte eine motivierte und engagierte Person für die Mitarbeit im Verband und die Interessensvertretung der Mitglieder von Physiobern gewonnen werden. Nicole ist bereit die Geschichte von Physiobern mitzuprägen, damit auch im Kantonalverband Grenzen optimiert und verschoben werden können.

Die nächste Generalversammlung von Physiobern findet am Montag, 27. Januar 2025 statt. Der Vorstand von Physiobern freut sich auf deine Teilnahme und den Austausch mit dir.

*Marina Rohrbach, Geschäftsstelle
Physiobern*

IMPRESSUM

Physiobern
Dammweg 3
3013 Bern
077 528 50 90
sekretariat@physiobern.info
physiobern.info

Erscheinung

2x jährlich

Technik und Gestaltung

deinmagazin.ch

Redaktion

Geschäftsstelle Physiobern
Dammweg 3
3013 Bern
077 528 50 90
sekretariat@physiobern.info
<https://physioswiss.ch/be/>

Fotos

Vorstand Physiobern