



23. August 2018

Pressemitteilung

Internationaler Tag der Physiotherapie - Physiotherapie und psychische Gesundheit

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 des körperlichen Trainings und der Physiotherapie im Bereich der Psychiatrie.

Regelmässiges körperliches Training kann das Risiko einer zukünftigen Depression reduzieren. Zudem kann durch Bewegung und andere körperzentrierte Therapien die Wirkung von psychiatrischen Behandlungen verstärkt werden. Die Physiotherapie hilft, psychische Symptome zu reduzieren und die körperliche Gesundheit zu verbessern.

Die Bedeutung der Physiotherapie und des körperlichen Trainings für die Psychiatrie wird leider oft unterschätzt. Der internationale Tag der Physiotherapie bietet die einmalige Gelegenheit, um auf das Potenzial der Physiotherapie in der Psychiatrie aufmerksam zu machen.

Wir senden Ihnen die Pressemitteilungen in einer Kurz-, Mittel- und Langversion (800, 1'500 und 2'500 Zeichen). Zusätzlich senden wir Ihnen Links zu wichtigen Adressen, Bildmaterial und Hintergrundinformationen zum internationalen Tag der Physiotherapie.

Freundliche Grüsse

Emanuel Brunner (PT, PhD)

Vorstandsmitglied SAG PPP

Vorstandsmitglied International Organisation of Physical Therapy in Mental Health (IOPTMH)

Mitglied physioswiss

Cristina Staub (PT, PhD)

Vorstandsmitglied SAG PPP

Mitglied physioswiss

Roland Paillex (PT)

Zentralpräsident physioswiss

Vorstandsmitglied European Region World Confederation for Physical Therapy

Pia Fankhauser (PT)

Vizepräsidentin physioswiss

Kurze Version (798 Zeichen)

Physiotherapie auch für die Psyche

Körperliches Training kann das Risiko einer Depression reduzieren. Zum **internationalen Tag der Physiotherapie am 8. September** betont der Schweizer Physiotherapie Verband physioswiss den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit.

Personen, die wöchentlich während mindestens 150 Minuten mit einer mittleren Intensität körperlich aktiv sind, reduzieren das Risiko einer zukünftigen Depression um bis zu 30 %. Der Zusammenhang zwischen physischer Aktivität und Depression wurde in einer Studie aufgezeigt, in der Daten von knapp 270'000 Personen analysiert worden waren.

In der Physiotherapie werden körperliche und psychische Krankheiten behandelt. Physiotherapeuten unterstützen beim Training und helfen, Strategien für einen gesunden und aktiven Alltag zu finden.

Kontakte für Medienanfragen:

Emanuel Brunner, T 079 206 23 15

Cristina Staub, T 076 339 97 57, E-Mail cristina-staub@sunrise.ch

Pia Fankhauser, T 076 512 20 00, E-Mail pia.fankhauser@physioswiss.ch

Mittlere Version (1'438 Zeichen)

Physiotherapie auch für die Psyche

Durch Physiotherapie kann das Risiko einer zukünftigen Depression reduziert und die Behandlung von psychischen Erkrankungen unterstützt werden. Zum **internationalen Tag der Physiotherapie am 8. September** betont der Schweizer Physiotherapie Verband physioswiss gemeinsam mit dem Physiotherapie Weltverband WCPT die Bedeutung der Physiotherapie für die psychische Gesundheit.

Aktive Personen haben ein tieferes Risiko für die Entwicklung einer Depression als Personen mit einem passiven Lebensstil. In einer vielbeachteten Studie der Zeitschrift «The American Journal of Psychiatry» wurden im Jahr 2018 Daten von knapp 270'000 Personen analysiert. Die Ergebnisse bestätigten den schützenden Effekt von körperlichem Training für die Psyche. Personen, die wöchentlich während mindestens 150 Minuten mit einer moderaten oder hohen Intensität körperlich aktiv sind, reduzieren das Risiko einer zukünftigen Depression um bis zu 30 %. Physiotherapeuten unterstützen Patienten beim Training und helfen, Strategien für einen gesunden und aktiven Alltag zu finden.

In der Physiotherapie werden körperliche und psychische Krankheiten behandelt. Patienten mit psychischen Erkrankungen leiden oft auch an körperlichen Beschwerden und umgekehrt. Bei unterschiedlichen psychischen Erkrankungen können durch physiotherapeutische Massnahmen psychische Symptome reduziert und die körperliche Gesundheit verbessert werden. Das Potenzial der Physiotherapie sollte auch in der Psychiatrie genutzt werden.

Lange Version (2'495 Zeichen)

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

Bilder und Poster zum World Physical Therapy Day 2018 (English version): 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

Wissenschaftliche Bücher zum Thema:

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

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

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

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

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

www.icppmh.org/index.html

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

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