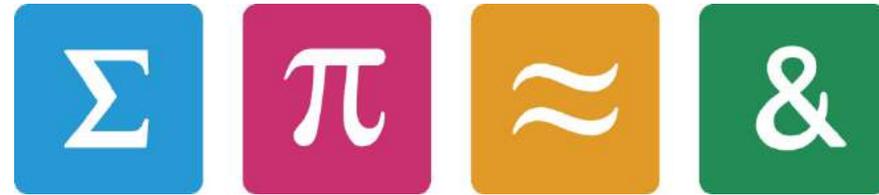


Sport und körperliche Aktivität als Faktor für eine gute psychische Gesundheit



Roger Hilfiker
Physiotherapeut
HES-SO Valais-Wallis
Studiengang Physiotherapie

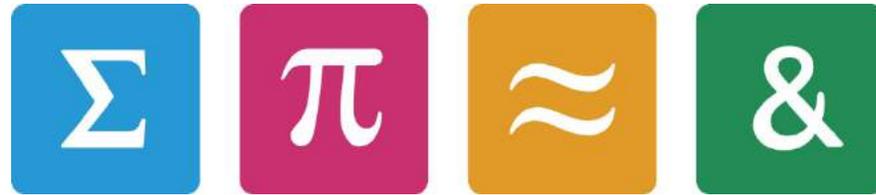
Inhalt

- I. Empfehlungen zur Bewegung (körperlichen Aktivität)
- II. Körperliche Aktivität für eine gute psychische Gesundheit
- III. Körperliche Aktivität für Personen mit psychischen Problemen
- IV. 10 Tipps zur “einfachen” Umsetzung
 - I. Bespreche mit Hausarzt / Spezialisten die Absicht körperliche vermehrt aktiv zu sein. Bespreche ein “Risikomanagement”
 - II. Finde eine Aktivität die Spass macht
 - III. Plane, entwickle eine Gewohnheit. Diskutiere Barrieren mit einer Fachperson
 - IV. Zur Steuerung der Intensität braucht es keine teure Ausrüstung; Der Sprechtest ist ein gutes Hilfsmittel
 - V. Zu viele Experten verderben den Brei
 - VI. Streue Gleichgewichts- und Krafttrainingsübungen in den Alltag ein
 - VII. Schon Gehstrecken von 10 Minuten können gut für die Gesundheit sein
 - VIII. Die meisten chronischen Krankheiten sind kein Grund, nicht körperlich aktiv zu sein
 - IX. Die beste Sportart oder körperliche Aktivität, ist die, die man macht
 - X. Spass muss sein

Sie können ihre Kamera auf diesen QR-Code richten



Teil 1: Empfehlungen zur Bewegung (körperlichen Aktivität)



Körperliche Aktivität fördern

Bei Menschen > 65

Bei Menschen mit einer Krankheit

75 Minuten
Besser:
150 Minuten

150 Minuten
Besser:
300 Minuten



Körperliche Aktivität fördern

Bei Menschen > 65

Bei Menschen mit einer Krankheit

75 Minuten
Besser:
150 Minuten

150 Minuten
Besser:
300 Minuten



http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf

Für zusätzliche gesundheitliche Vorteile sollten Erwachsene ab 65 Jahren den Anteil mit moderater Intensität auf 300 Minuten pro Woche erhöhen oder 150 mit höherer Intensität pro Woche.

Lieber wenig als gar nichts...

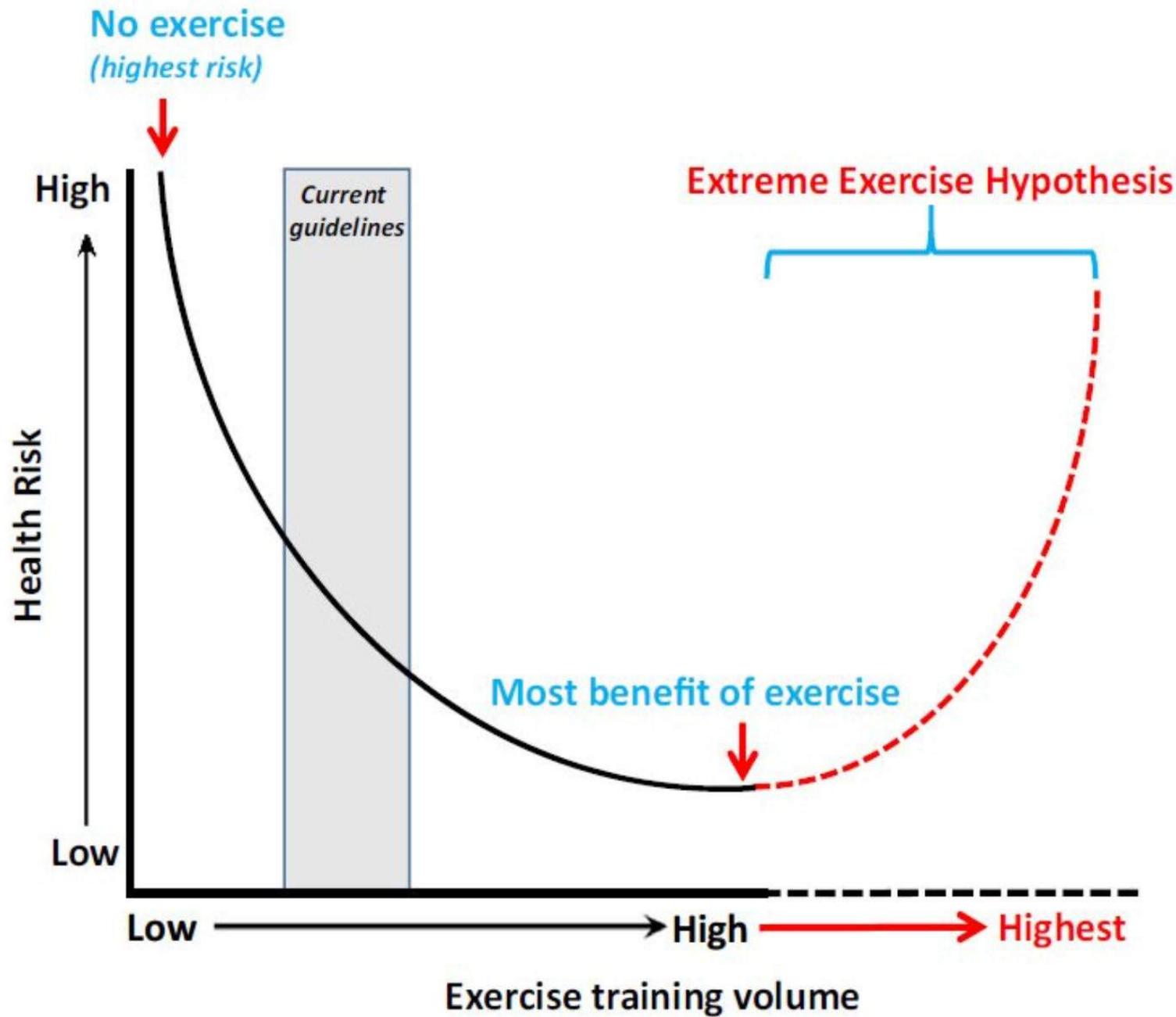
Schon weniger körperliche Aktivität hat einen positive Nutzen auf die allgemeine Gesundheit und auf die mentale Gesundheit

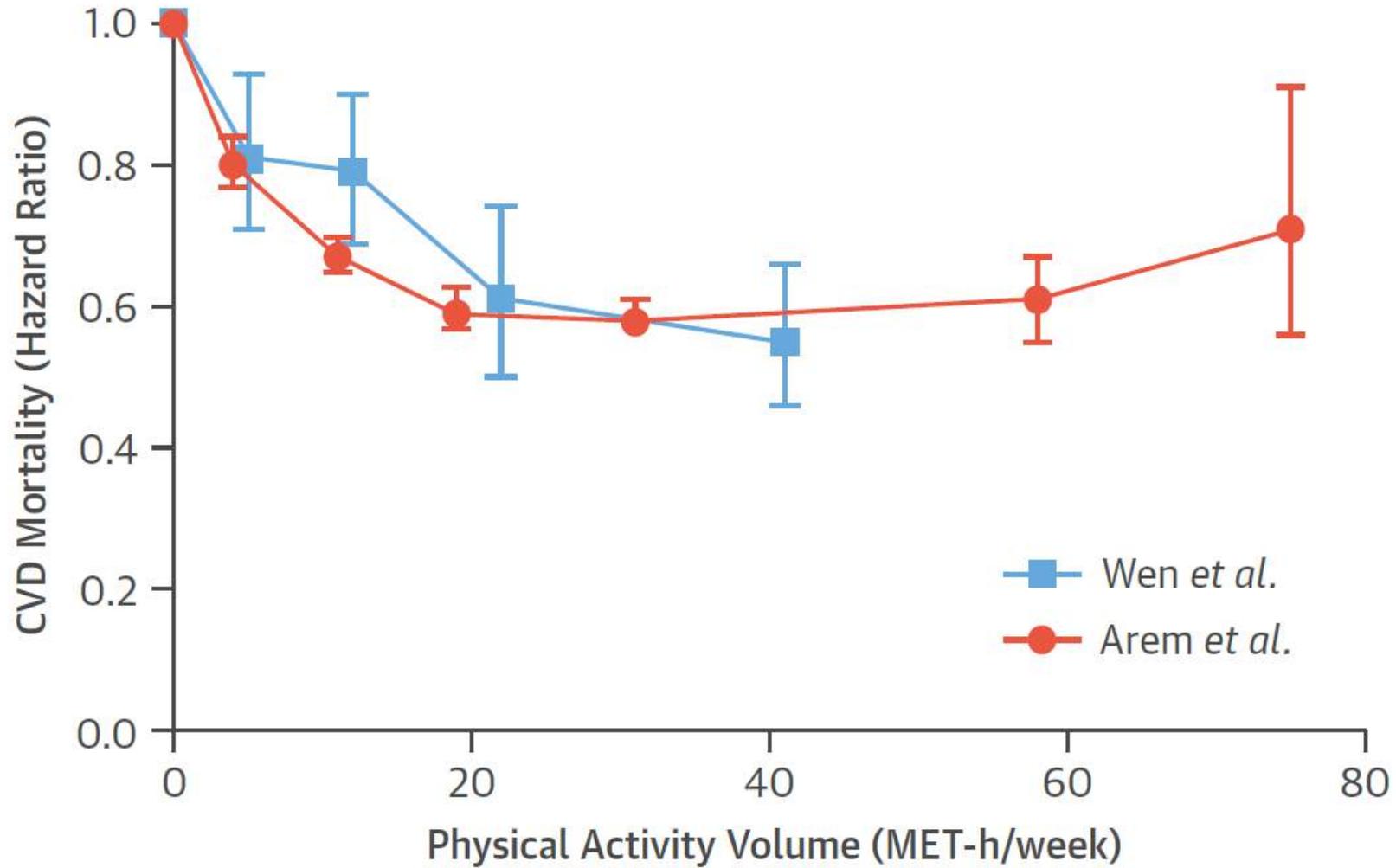
Zum Beispiel: Schon 1 Stunde körperliche Aktivität pro Woche hilft, depressiven Verstimmungen entgegenzuwirken.

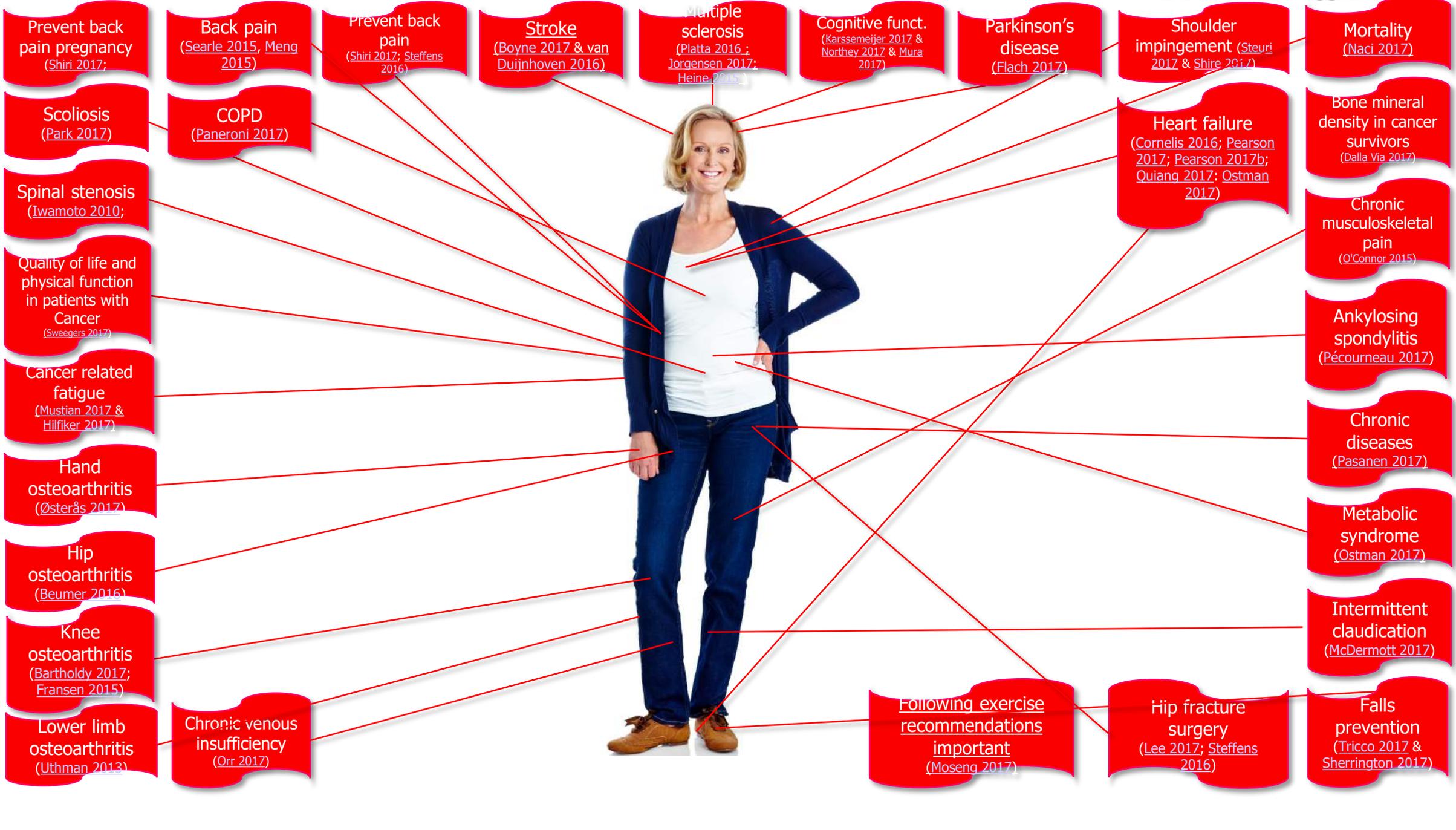
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16111223>

Aber auch für die kardiovaskuläre Gesundheit bringt weniger auch schon etwas

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109715075452/pdf?md5=cbb90c7d6a54635b59a3d1f2951a4a94&pid=1-s2.0-S0735109715075452-main.pdf>







Körperliche Aktivität fördern

Bei Menschen > 65

Bei Menschen mit einer Krankheit



Kraft und Beweglichkeit

Ausdauer

Komponente "Ausdauer"

Kardiovaskuläre Komponente

Lokale Muskelausdauer

Kontinuierliches Training (~ > 10 Minuten, aber auch kürzere Abschnitte schon hilfreich)

Intervalltraining

Komponente "Gleichgewicht"

Gleichgewichtstraining nicht vergessen – muss auch nicht gleich eine so schwierige Übung sein ...



The Swiss CHEF Trial

Comparison of Home-Based Exercise Programmes for Falls Prevention and Quality of Life in Older People

Webseite unserer Sturzpräventionsstudie: www.swiss-chef-trial.ch

|de| fr|

NEWS: notre étude - cliquez ici · News: le bulletin d'information "newsletter" est ici

BIENVENUE SUR LE SITE The Swiss CHEF Trial

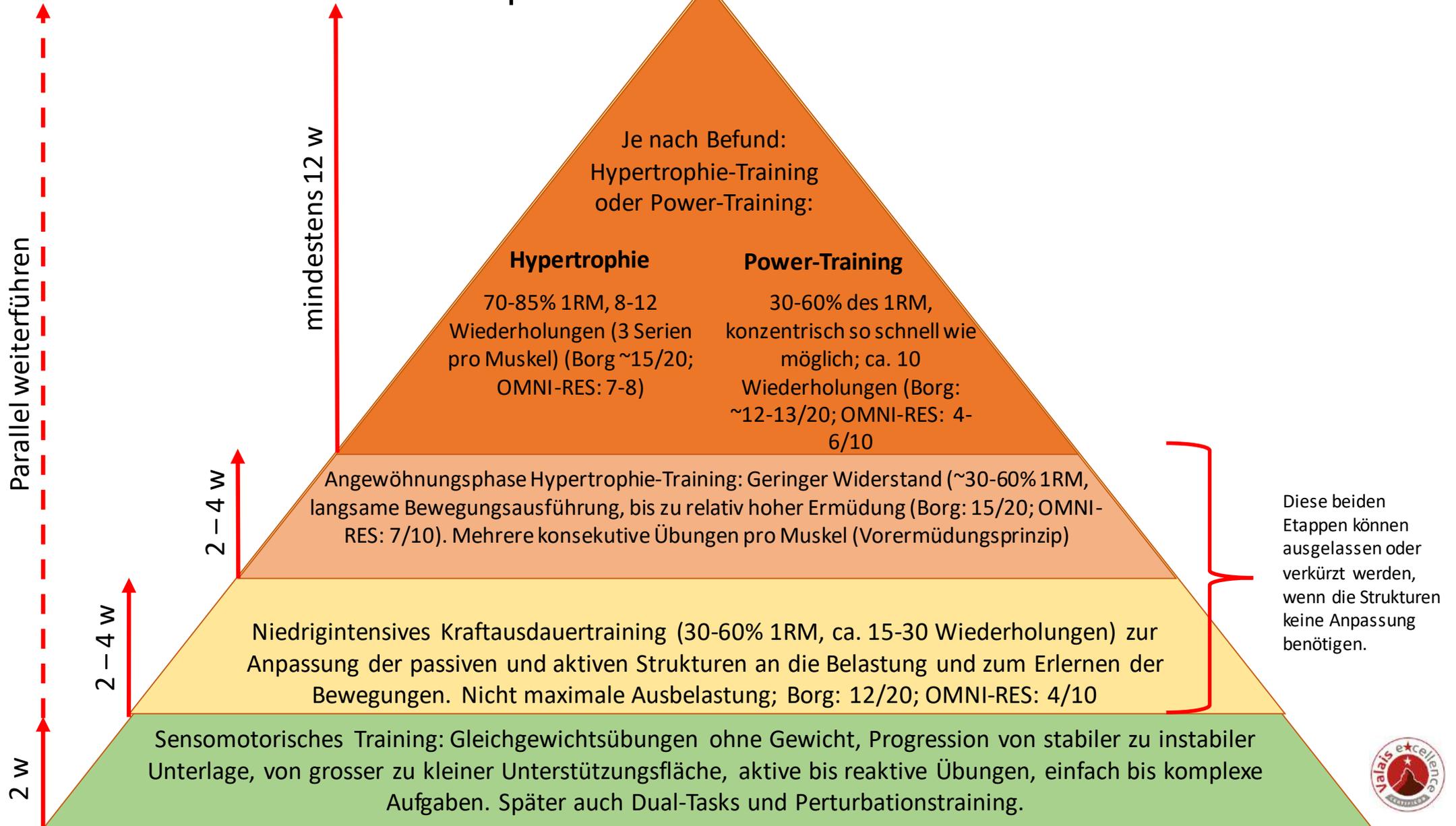
News

- Article "Newsletter 3, août 2018"
- Article "Walliser Bote, juillet 2018"
- Poster Congrès de Montreux, juin 2018
- Les présentations du Symposium Seniors 2018 sont à présent sur notre site (Symposium 2018), juin 2018



Swiss CHEF Trial est une étude clinique qui compare les effets de trois programmes d'exercices à domicile pour les personnes âgées à risque de chutes.

Komponente "Kraft"



Krafttraining braucht kein Fitnesszenter
aber ein Fitnesszenter kann Sinn machen





Krafttraining kann auch in der freien Natur durchgeführt werden

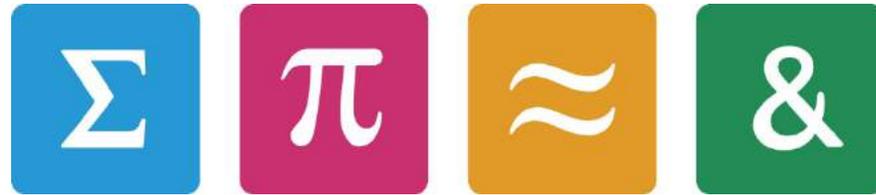


Komponente "Beweglichkeit"

Eher etwas weniger wichtig für die psychische Gesundheit

Aber Aktivitäten wie Dehnungsübungen ("Stretching") kann helfen, zu entspannen.

Teil 2: Körperliche Aktivität für eine gute psychische Gesundheit

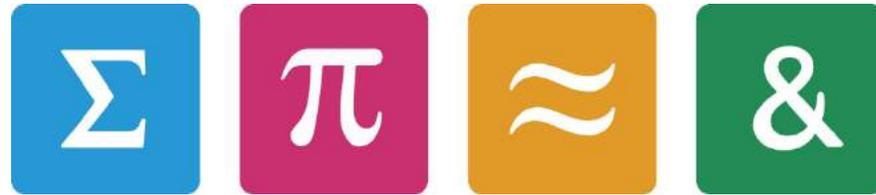


Positive Effekte körperlicher Aktivität

- Klarer Denken
- Bessere Konzentration
- Besseres Gedächtnis
- Hilft, von negativen Gedanken weg zu kommen
- Reduziert die Abnahme der kognitiven Fähigkeiten mit dem Alter
- Besserer Schlaf
- Hilft zu entspannen
- Mehr Energie, weniger Müdigkeit
- Stärkere Widerstandsfähigkeit
- Hilft bei Hoffnungslosigkeit
- Hilft bei Angst-Vermeidungsverhalten
- Erhöht die Selbstwirksamkeitserwartung und das Selbstwertgefühl
- Reduziert Schmerzen (langfristig)



Teil 3: Körperliche Aktivität für Personen mit psychischen Problemen



A middle-aged man with grey hair and glasses is sitting on a white sofa. He is wearing a light grey sweater and white pants. He has a distressed expression, with his right hand pressed against his forehead and his head bowed. The background is a bright, minimalist living room with a white wall and a striped cushion on the sofa.

Aber ich habe psychische Probleme,
Sport ist nichts für mich!

Positive Wirkung von körperliche Aktivität



Sport gegen
Anststörungen (Hohe
Intensität besser als
niedrige Intensität)
[10.1186/s12913-018-3313-5](https://doi.org/10.1186/s12913-018-3313-5)

Krafttraining gegen
depressive Verstimmung
<https://www.doi:10.1001/jamapsychiatry.2018.0572>
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/198835/Depressive-Stoerungen-Regelmaessiges-Krafttraining-reduziert-Symptome-und-koennte-Therapiebedarf-senken>

Mentale Gesundheit
(Mental Wellbeing)
<https://doi.org/10.1093/ageing/afy044>





Sport / körperliche Aktivität

- Ausschüttung verschiedener Botenstoffe
 - Im Gehirn
 - In der Muskulatur
- Entzündungshemmend
- Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeit, Bewältigungsstrategien, etc.

Sport und Depression



- Trainingstherapie kann milde bis moderate Depression behandeln (Studien sagen: gleich gut wie Antidepressiva (Aber: immer mit Fachperson behandeln))
 - Einfluss auf Neuroplastizität
 - reduziert Entzündungen
 - Endorphine
 - allgemeines Wohlfühl
 - stimuliert neue Aktivierungsmuster im Gehirn, die Ruhe und Wohlfühl fördern

Sport und Stress



- Körperliche Aktivität hilft, die Muskulatur zu entspannen
 - Einfluss auf Schlaf (wenn Sport zur richtigen Zeit gewählt wird)
 - Endorphine
 - Endorphine
- allgemeines Wohlfühl
- stimuliert neue Aktivierungsmuster im Gehirn, die Ruhe und Wohlfühl fördern

Sport und Posttraumatische Belastungsstörung

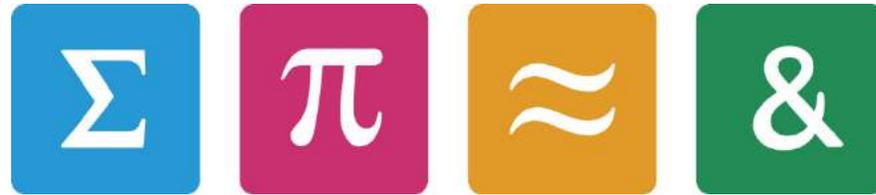


Weitere positive Effekte körperlicher Aktivität

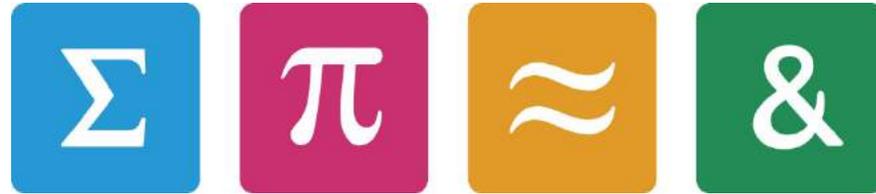
- Klarer Denken
- Bessere Konzentration
- Besseres Gedächtnis
- Hilft, von negativen Gedanken weg zu kommen
- Reduziert die Abnahme der kognitiven Fähigkeiten mit dem Alter
- Besserer Schlaf
- Hilft zu entspannen
- Mehr Energie, weniger Müdigkeit
- Stärkere Widerstandsfähigkeit
- Hilft bei Hoffnungslosigkeit
- Hilft bei Angst-Vermeidungsverhalten
- Erhöht die Selbstwirksamkeitserwartung und das Selbstwertgefühl
- Reduziert Schmerzen (langfristig)



Teil 4: 10 Tipps



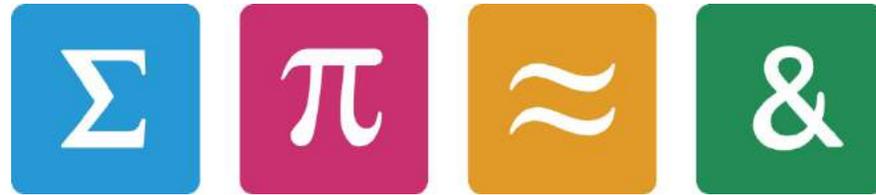
1) Bespreche mit Hausarzt / Spezialisten die Absicht, körperliche vermehrt aktiv zu sein. Bespreche ein "Risikomanagement"



Medizinische Abklärung

- Besprechen Sie mögliche Probleme und Risiken mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt
- Bei Beschwerden am Bewegungsapparat, kann ihre Physiotherapeutin oder ihr Physiotherapeut auch gute Tipps geben

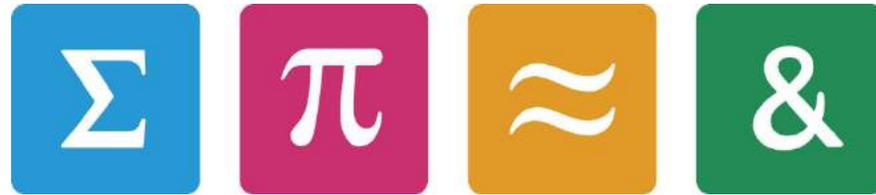
2) Finde eine Aktivität die Spass macht

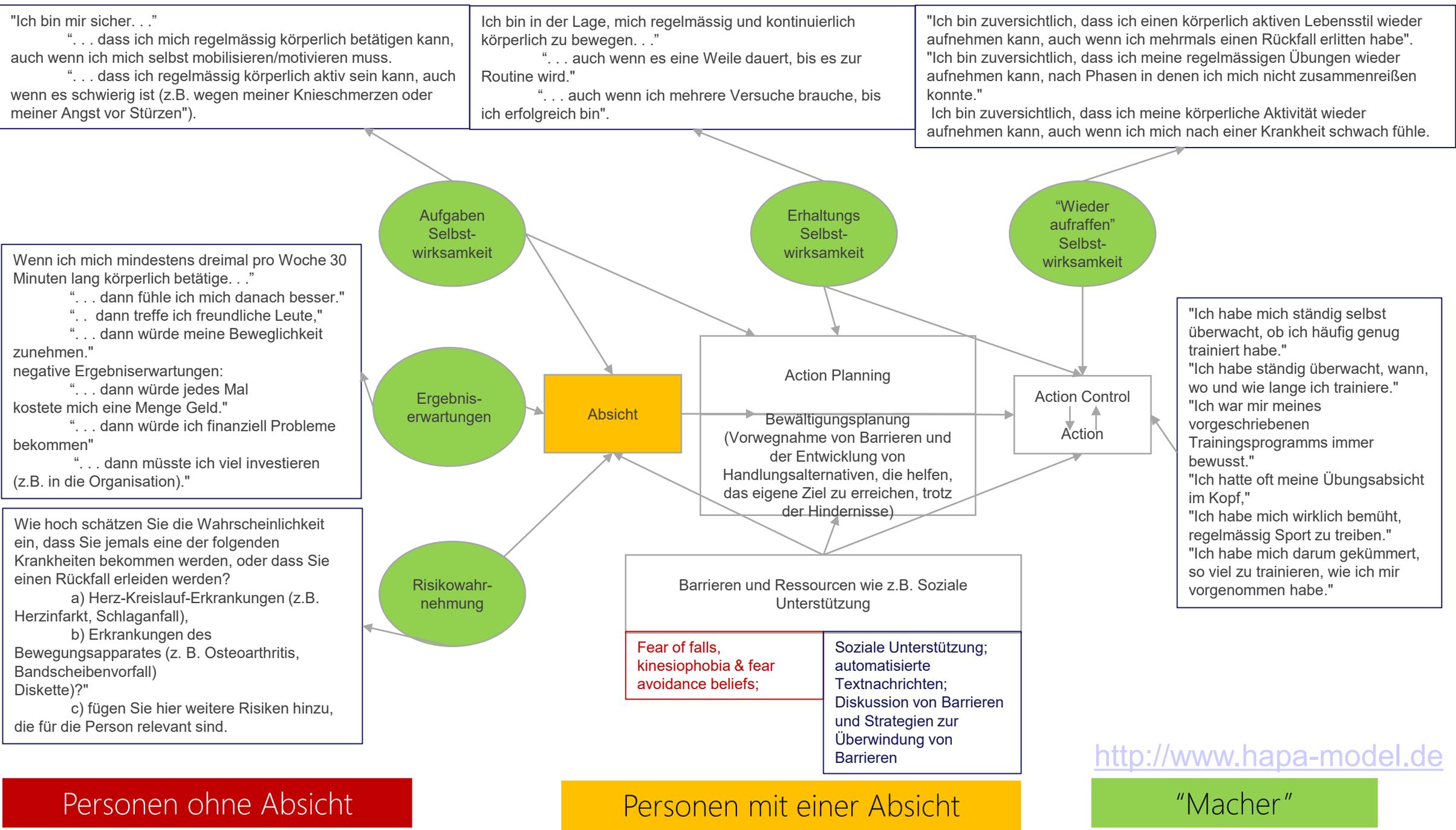


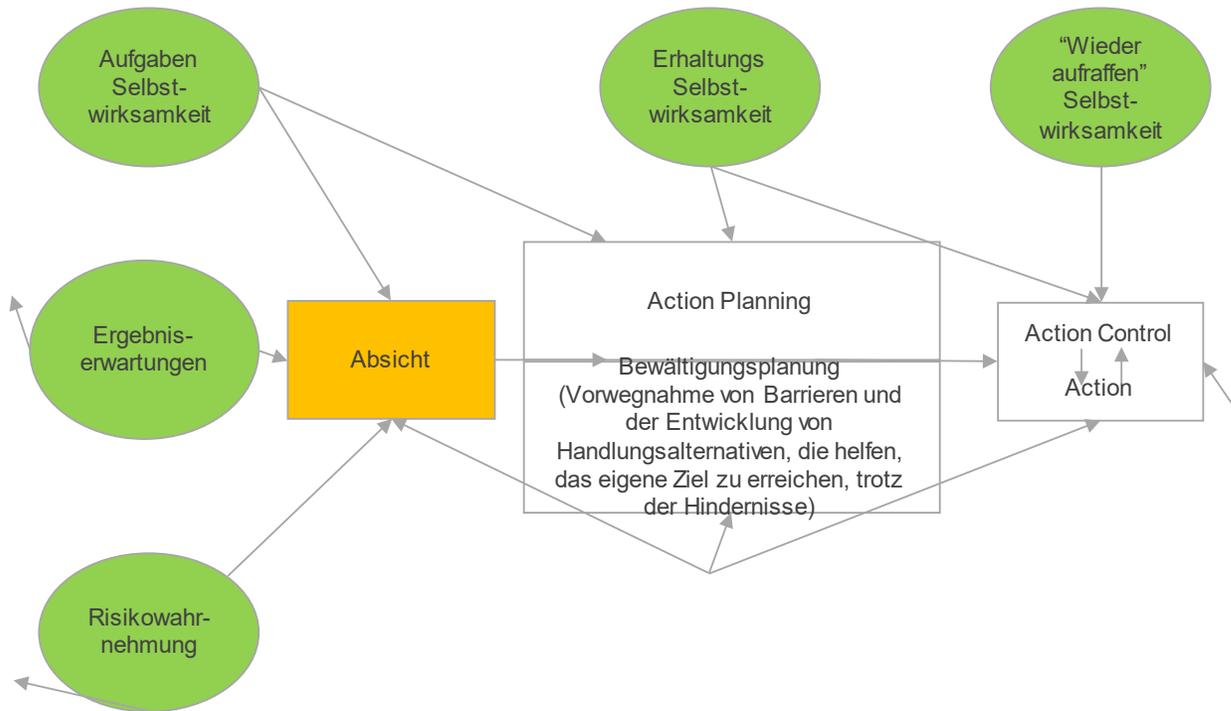
Finden Sie eine Aktivität, die Spass macht



3) Plane, entwickle eine Gewohnheit. Diskutiere Barrieren mit einer Fachperson







Beurteilung der Risikowahrnehmung

Mein Risiko für einen Sturz ist...

Sehr gering ---- gering ---- hoch ---- sehr hoch

verglichen mit einer Person mit
gleichem Geschlecht und
gleichem Alter.

Positive Ergebniss- Erwartungen

Falls Ich mehr übe,
dann werden meine
Arthrosebeschwerden weniger werden

Negative Outcome Erwartungen

Falls Ich mehr übe,
dann wird meine Arthrose und
die Symptome schlechter.

Barrieren

Zeit habe ich nicht ...

Lust habe ich nicht ...

Müde bin ich ...

Angst, dass Aktivität mein
Problem verschlimmert

Health Action Process Approach. Studien-Erfassung

Haben Sie in der letzten Zeit körperliche Aktivität an 2 oder mehr Tagen pro Woche für mindestens 20 Minuten ausgeübt? Bitte kreuzen Sie die Aussage an, die auf Sie am besten zutrifft.

Nein, und ich habe es auch nicht vor.

Nein, aber ich denke darüber nach.

Nein, aber ich habe die feste Absicht dazu.

Ja, aber es fällt mir sehr schwer.

Ja, und es fällt mir leicht.

Health Action Process Approach. Selbstwirksamkeit

Task or Motivational Self-Efficacy

Manchmal kommt es anders als geplant.

Wie sicher sind Sie sich, dass Sie nach Abschluss der Reha das Folgende schaffen?

Ich bin mir sicher, ...	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
...dass ich mindestens zwei Mal in der Woche zwanzig Minuten lang körperlich aktiv sein kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich mich mindestens einmal wöchentlich körperlich betätigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass ich ein körperlich aktives Leben führen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Health Action Process Approach. Selbstwirksamkeit

Preaction Self-Efficacy

Bitte denken Sie an die ersten Tage nach Abschluss der Reha. Aller Anfang ist schwer.

Wie sicher sind Sie, dass Sie in Ihrer gewohnten Umgebung den Einstieg in einen gesünderen Lebensstil finden können?

Ich bin mir sicher, dass ich sofort mit körperlicher Aktivität beginnen kann,...	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
...auch wenn ich zunächst ganz neu über körperliche Aktivität nachdenken muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...auch wenn die Planung dafür sehr aufwendig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...auch wenn ich mir genau überlegen muss, in welchen Situationen es mir leicht fallen würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...auch wenn ich mich zwingen muss, sofort damit zu beginnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...auch wenn ich mir einen Ruck geben muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Health Action Process Approach. Selbstwirksamkeit

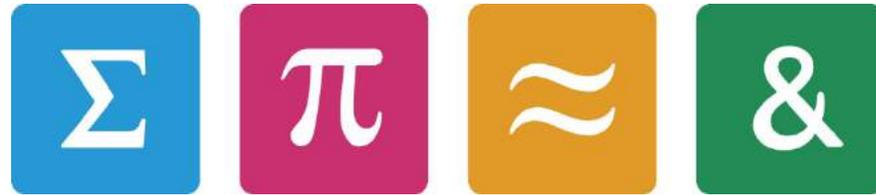
Maintenance Self-Efficacy

Nachdem Sie begonnen haben, sich körperlich zu betätigen, geht es darum, regelmäßig an zwei oder mehr Tagen pro Woche körperlich aktiv zu sein. Wie zuversichtlich sind Sie, dass Ihnen das gelingen wird?

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
Ich bin mir sicher, dass ich mich dauerhaft regelmäßig körperlich betätigen kann,...				
... auch wenn ich nicht sofort positive Veränderungen sehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...auch wenn ich mit Freunden und Bekannten zusammen bin, die nicht körperlich aktiv sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...auch wenn ich lange brauche, bis es mir zur Gewohnheit geworden ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...auch wenn Situationen auftauchen, die mich sehr stark an meine alten Gewohnheiten erinnern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...auch wenn ich eigentlich mehr Lust zu etwas Anderem hätte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...auch wenn mich das jedes Mal wieder viel Überwindung kostet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4) Zur Steuerung der Intensität braucht es keine teure Ausrüstung: Der Sprechtest ist ein gutes Hilfsmittel



Nutzen Sie den Sprechtest um die
Intenstität zu kontrollieren



Körperliche Aktivität fördern

Bei Menschen > 65

Bei Menschen mit einer Krankheit



Trainingssteuerung / Beurteilen der Intensität

Empfehlungen Volumen / Intensität

150 Minuten = 2.5 Stunden = 5 x pro Woche ½ Stunde

→ kann in Stücken von 10 Minuten geschehen

40 bis 60% der HRR oder VO_2 Reserve

Oder

75 Minuten = 3 x pro Woche 25 Minuten

→ kann in Stücken von 10 Minuten geschehen

60 bis 80% HRR oder VO_2 Reserve

Die Atmung ist erhöht, sie können jedoch noch angenehm einen Satz sprechen und auch noch ein Lied singen

Sie können noch einen Satz sprechen, jedoch nicht mehr ein Lied singen

Intervalltraining (nur sehr kurze Zeit)

Sie können nur noch einzelne Wörter sprechen

Kontrolle der Intensität beim Ausdauertraining

- Pulskontrolle: Es gibt Formeln für Richtwerte, diese sind jedoch zu ungenau. Für genauere Richtwerte benötigen sie regelmässige Tests (d.h.: Immer wenn Trainingszustand stark verändert ist)
- Laktatmessungen: Teuer, aufwändig, benötigt vorgängig Tests
- "Borg-Skala": subjektives Belastungsempfinden. Auch relative ungenau
- Sprechtest: wissenschaftlich abgestützt. Einfach und gut
 - Der Test wird zum Monitoring der Trainingsintensität sogar von Kardiologen empfohlen (Reed und Pipe 2014)

Reed, J. L., & Pipe, A. L. (2014). The talk test: a useful tool for prescribing and monitoring exercise intensity. *Current opinion in cardiology*, 29(5), 475-480. [10.1186/s12889-016-2866-7](https://doi.org/10.1186/s12889-016-2866-7)

Kontrolle der Intensität – Der Sprechtest

Der Erholungslauf: Die Atmung ist nur leicht erhöht und das Sprechen in ganzen Sätzen ist gut möglich

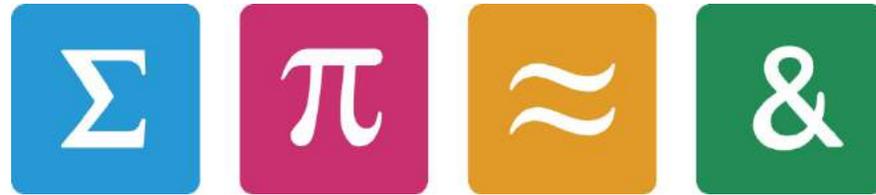
Moderate Intensität: Die Atmung ist erhöht, aber das Sprechen in ganzen Sätzen ist immer noch möglich und angenehm (Sie könnten auch noch ein Lied singen)

Intensives Tempo, aber immer noch im aerobe Bereich: Sie können noch reden, aber kein Lied mehr Singen

Intervalltraining: Sie können nur noch knapp reden, keine ganzen flüssigen Sätze mehr

Zone	Description	% of VO ₂ max	Maximum heart rate	Heart Rate Reserve	RPE 6 to 20	Ability to talk comfortably
Very intensive	High intensity interval training or other form of interval training should only be performed after medical clearance and under supervision of health professionals	>80%	>90	>80%	14-16-18	I can't speak comfortably; speaking a whole sentence fluently is not possible
Vigorous to very intensive intensity	Not necessary for health purposes. Only possible over a short period. Needs medical clearance.	~80%	~90%	~80%	12-15 (mean 13.6 SD 1.8)*	I can speak but not entirely comfortably.
Vigorous intensity	If you would do all your exercises at this intensity, you should do at least 150 minutes per week. But you can combine with lower intensities. For example, do 90 minutes at this intensity and 120 minutes at the lower intensity.	60-80%	70-90%	60 -80%	8 to 12	I can speak but I could not sing a song
Moderate intensity	If you would do all your exercises at this intensity, you should do at least 300 minutes per week. But you can combine with higher intensities. Remember: you can split the bouts of exercise; Try to do some bouts of 10 minutes per day. But even shorter bouts are better than nothing.	40 - 60%	55 - 75%	40 - 60%		Breathing is faster but speaking full sentences is possible and still comfortable.
Light intensity	Could be done for hours (e.g. hiking). If done as warm-up: 5 to 10 minutes. Can be used as warm-up (5 to 10 minutes) or as regenerative training.	<40%	<50%	<40%	<8	Breathing is just a little bit increased

5) Zu viele Experten verderben den Brei

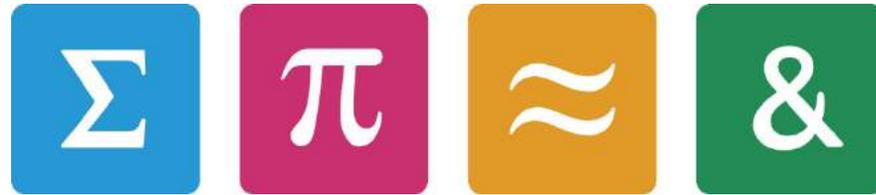


Manche "Experten" können einem den Spass am Sport verderben...

Sogenannte Experten geben oft gutgemeinte Ratschläge

- «Bei Arthrose sollten Sie nicht noch Sport machen»
- «Bei Übergewicht schadet Sport dem Körper»
- «Wenn Sie schon Müde sind, sollten Sie nicht noch Sport machen»
- «Körperliche Aktivität schadet dem Rücken»

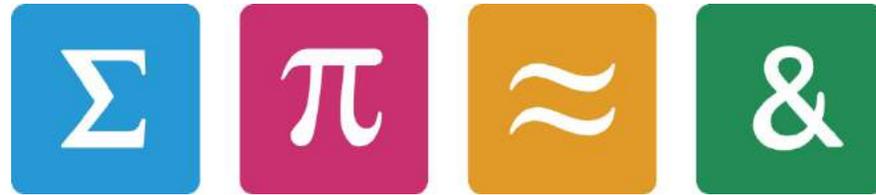
6) Streue Gleichgewichts- und Krafttrainingsübungen in den Alltag ein



Kraft- und Gleichgewicht im Alltag

- Im Lift in die Hocke gehen (machen Sie das zuerst, wenn Sie alleine im Lift sind...;))
- Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen
- Wenn Sie aufstehen von einem Stuhl 10x wiederholen
- Beim Warten auf den Zug 3 x 20 mal auf die Zehenspitzen stehen
- Nehmen Sie die Treppe
- Beim Treppen runtersteigen in Zeitluppe gehen (Kraft im Oberschenkel)

7) Schon Gehstrecken von 10 Minuten können gut für die Gesundheit sein



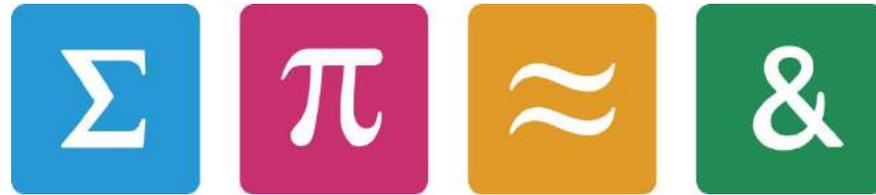
10 Minuten

Ich habe 7 Minuten zum Bahnhof

10 Minuten wären besser

- Gibt es nicht einen kleinen Umweg, vielleicht sogar auf einem noch schöneneren Weg zum Bahnhof?
- Suchen Sie sich die schönsten, ruhigen Wege aus, vielleicht sogar mit einer Treppe oder einer Steigung...

8) Die meisten chronischen Krankheiten sind kein Grund,
nicht körperlich aktiv zu sein



Vergleich der Wirkung von Pharma und körperlicher Aktivität für 3 Beispiele

0,2 = klein; 0,5 = moderat; 0,8 große Effekte

Müdigkeit bei Krebs

Schulterschmerzen

Arthrose

Stärke Effekt
gegen Müdigkeit

Medikamente: 0.09
 Sport: 0.30
 Verschiedene Sportaktivitäten bis 0.78

Stärke Effekt
gegen Schmerz

Kortikosteroide: 0.65
 NSAR: 0.29
 Übungen: 0.95

Stärke Effekt
gegen Schmerz

Medikamente: 0.41
 NSAR: 0.37
 Opioide: 0.51
 Kortikosteroide: 0.40
 Übungen: 0.46

Mustian et al. 2017 Jama Oncology

Hilfiker et al. 2017 BJSM

Steuri et al. 2017 BJSM

Henriksen et al. 2016

McAlindon et al. 2014

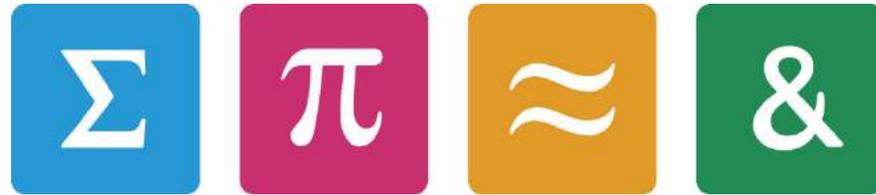
Jüni et al. 2015

Sport und körperliche Aktivität ist Medizin



Hier ist jedoch kompetente Beratung wichtig

9) Die beste Sportart oder körperliche Aktivität, ist die, die man macht



10) Spass muss sein



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

