

«Es ist entscheidend, dass wir zu einer positiven Entwicklung der Aussagen über den Rücken beitragen»

«Il est essentiel que nous participions à faire évoluer positivement les messages sur le dos»

«Dobbiamo contribuire a trasmettere messaggi positivi riguardanti la schiena»

Welche falschen Überzeugungen zu Rückenschmerzen gibt es? Was sagt die Forschung dazu? Guillaume Christ, Physiotherapeut und Lehrbeauftragter an der HESAV, stellt die Plattform www.infomaldedos.ch vor.

Sie haben über zwei Jahre hinweg falsche Überzeugungen zu Rückenschmerzen untersucht. Wie kam es zu dieser Themenwahl?

Die internationale Literatur zeigt, dass falsche Überzeugungen zum Thema Rücken sehr weitverbreitet sind und zu den Risikofaktoren für eine Chronifizierung gehören. Jedoch haben wir sehr wenige Daten zur Schweiz und konnten



Guillaume Christe.

Quelles sont les fausses croyances sur le mal de dos? Que dit la recherche? Guillaume Christe, physiothérapeute et maître d'enseignement à HESAV, présente la plateforme www.infomaldedos.ch.

Pendant deux ans, vous avez étudié les croyances négatives concernant le mal de dos. Qu'est-ce qui a motivé le choix de ce thème?

La littérature internationale montre que les croyances négatives sur le dos sont extrêmement fréquentes et font partie des facteurs de risque de chronicisation. Cependant, nous avons très peu de données concernant la Suisse et nous n'avions pas trouvé de ressources sur internet qui transmettaient des informations actuelles et complètes. Dès lors, afin de développer un site d'information en français qui soit ciblé sur les besoins, nous avons réalisé plusieurs études pour évaluer la présence de croyances négatives en Suisse romande.

Quelles sont les croyances qui persistent encore aujourd'hui et que dit la recherche actuelle à ce sujet?

Les croyances selon lesquelles le dos est fragile et doit être protégé sont les plus fréquentes. Par exemple, les gens pensent qu'il est important de plier les

Quali sono le false convinzioni sul mal di schiena? Cosa dice la ricerca? Guillaume Christe, fisioterapista e docente dell'HESAV, presenta la piattaforma www.infomaldedos.ch.

Per due anni ha studiato le convinzioni negative legate al mal di schiena. Cosa ha motivato la scelta di questa tematica?

La letteratura internazionale mostra che le convinzioni negative riguardo alla schiena sono estremamente diffuse e rientrano fra i fattori di rischio di cronicizzazione. Eppure disponiamo di dati relativi alla Svizzera davvero esigui e in rete non siamo riusciti a trovare risorse che forniscano informazioni aggiornate e complete. Pertanto, allo scopo di sviluppare un sito informativo in francese adeguato alle esigenze, abbiamo condotto diversi studi per valutare la presenza di convinzioni negative nella Svizzera romanda.

Quali sono le convinzioni che persistono ancora oggi e cosa dicono le ricerche attuali a questo proposito?

Le convinzioni secondo cui la schiena sia fragile e vada protetta sono particolarmente diffuse. Ad esempio, la gente pensa che sia importante piegare le

im Internet keine Ressourcen mit aktuellen und vollständigen Informationen finden. Um also eine bedarfsgerechte Informationsseite auf Französisch zu entwickeln, haben wir mehrere Studien zur Einschätzung der falschen Überzeugungen in der Romandie durchgeführt.

Welche Überzeugungen halten sich bis heute noch, und was sagt die aktuelle Forschung dazu?

Die Überzeugung, dass der Rücken empfindlich sei und geschützt werden müsse, ist am häufigsten anzutreffen. Zum Beispiel glauben die Menschen, dass es wichtig ist, beim Tragen eines Gegenstandes die Knie zu beugen. Sie bilden sich auch ein, dass man unbedingt auf seine Haltung achtgeben muss.¹ Leider führen diese Überzeugungen zu einem Schonungs- und Vermeidungsverhalten, sodass der Rücken Bewegungen immer weniger aushält. Im Gegensatz zu diesen Überzeugungen legen die Studien nahe, dass ein regelmässiger Gebrauch des Rückens, auch mit Beugebewegungen, das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist.

Sind diese falschen Überzeugungen nur in der breiten Öffentlichkeit verankert oder auch in Fachkreisen, also eventuell auch bei Physiotherapeut:innen?

Wir haben festgestellt, dass die Überzeugung, der Rücken sei empfindlich und müsse geschützt werden, bei den

genoux lorsque l'on porte un objet. Ils s'imaginent aussi qu'il faut absolument faire attention à sa posture.¹ Malheureusement, ces croyances mènent à des comportements de protection et d'évitement, ce qui va rendre le dos moins tolérant aux activités. Contrairement à ces croyances, les études suggèrent qu'une utilisation plus régulière du dos, même avec des mouvements de flexion, serait le meilleur moyen d'avoir un dos sain.

Ces croyances négatives sont-elles seulement répandues dans le grand public ou également dans les milieux professionnels, donc éventuellement aussi chez les physiothérapeutes?

Nous avons observé que chez les physiothérapeutes romands, les croyances selon lesquelles le dos est fragile et doit être protégé sont encore répandues.² Plus ces croyances négatives sont présentes chez un physiothérapeute, moins ses recommandations aux patient-e-s favorisent l'utilisation du dos. Ces croyances négatives sont également présentes chez des étudiant-e-s en physiothérapie en début de formation. Mais elles peuvent changer de manière très positive avec un enseignement ciblé.³

Pourquoi les fausses croyances persistent-elles?

Ces messages négatifs sur le dos circulent encore énormément dans le

ginocchia quando si solleva un peso. Crede inoltre che occorra assolutamente fare attenzione alla postura.¹ Purtroppo queste convinzioni portano ad assumere comportamenti protettivi e di prevenzione che rendono la schiena meno tollerante ai movimenti. Contrariamente a tali credenze, gli studi suggeriscono che un uso più regolare della schiena, anche con movimenti di flessione, è il miglior modo per mantenerla sana.

Queste convinzioni negative sono diffuse soltanto fra la popolazione o anche negli ambienti professionali, perciò potenzialmente anche fra i fisioterapisti?

Abbiamo osservato che fra i fisioterapisti romandi sono ancora diffuse le idee secondo cui la schiena è fragile e va protetta.² Più tali convinzioni negative sono presenti nel fisioterapista, meno le sue raccomandazioni incoraggeranno i pazienti a utilizzare la schiena. Queste idee sono riscontrabili anche fra gli studenti di fisioterapia all'inizio del percorso di formazione, ma possono evolvere in modo molto positivo grazie a insegnamenti mirati.³

Perché le false convinzioni continuano a persistere?

Questi messaggi negativi riguardanti la schiena circolano ancora ampiamente fra la popolazione, i media e i professionisti della salute. Come fisioterapisti, svolgiamo un ruolo educativo molto

Projekt mit Studierenden

Die Seite www.infomaldedos.ch ist ein Projekt der Haute Ecole de Santé du Canton de Vaud (HESAV), das mit falschen Überzeugungen zu Rückenschmerzen aufräumen will. Diese Initiative wurde vom Lehrbeauftragten Guillaume Christe in Zusammenarbeit mit Claude Pichonnaz (Ausserordentlicher Professor an der HESAV) und Claudia Véron (Psychologin, Universität Lausanne) sowie Bachelor-Studierenden in Physiotherapie durchgeführt: Chloé Robyr, Johanna Blum und Quentin Vaucher (2017/2018), Delphine Corbat und Pauline Montavon (2018/2019). (red)

Projet avec des étudiant-e-s

Le site www.infomaldedos.ch est un projet de la Haute Ecole de Santé du Canton de Vaud (HESAV) qui vise à mettre fin aux fausses croyances sur le mal de dos. Cette démarche a été menée par le maître d'enseignement Guillaume Christe, en collaboration avec Claude Pichonnaz (prof. associé à HESAV) et Claudia Véron (psychologue, Université de Lausanne), ainsi que des étudiant-e-s Bachelor en physiothérapie: Chloé Robyr, Johanna Blum et Quentin Vaucher (2017/2018), Delphine Corbat et Pauline Montavon (2018/2019). (red)

Un progetto con la partecipazione degli studenti

Il sito www.infomaldedos.ch è un progetto della Haute Ecole de Santé du Canton de Vaud (HESAV) volto a porre fine alle false convinzioni sul mal di schiena. L'iniziativa è stata condotta dal docente Guillaume Christe in collaborazione con Claude Pichonnaz (professore associato dell'HESAV) e Claudia Véron (psicologa dell'Università di Losanna), insieme a studenti del bachelor in fisioterapia: Chloé Robyr, Johanna Blum e Quentin Vaucher (2017/2018), Delphine Corbat e Pauline Montavon (2018/2019). (red)

Physiotherapeut:innen in der Romandie noch verbreitet ist.² Je stärker diese falschen Überzeugungen bei einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten verankert sind, desto weniger wird der Gebrauch des Rückens bei den Patient:innen gefördert. Diese falschen Überzeugungen findet man auch bei Physiotherapiestudierenden zu Beginn der Ausbildung. Aber sie lassen sich mit einem gezielten Unterricht auf sehr positive Weise ändern.³

Warum halten sich falsche Überzeugungen so hartnäckig?

Diese falschen Aussagen über den Rücken sind in der breiten Öffentlichkeit, in den Medien und bei Gesundheitsfachkräften noch weitverbreitet. Als Physiotherapeut:innen spielen wir eine sehr wichtige erzieherische Rolle, und es ist entscheidend, dass wir zu einer positiven Entwicklung der Aussagen über den Rücken beitragen. Die Seite www.infomaldedos.ch enthält gezielte Erklärungen und Videos, die dazu beitragen können, diese Informationen bei den Patient:innen zu verbreiten. |

Interview: Timm Bütikofer, Redaktion Physioactive

grand public, les médias et les professionnels de santé. En tant que physiothérapeutes, nous jouons un rôle très important en matière d'éducation et il est essentiel que nous participions à faire évoluer positivement les messages sur le dos. Le site www.infomaldedos.ch contient des explications ciblées et des vidéos, qui peuvent aider à diffuser ces informations auprès des patient-e-s. |

Interview: Timm Bütikofer, rédaction Physioactive

importante, e dobbiamo contribuire a trasmettere messaggi positivi riguardo alla schiena. Il sito www.infomaldedos.ch contiene spiegazioni mirate e video utili per diffondere queste informazioni fra i pazienti. |

Intervista: Timm Bütikofer, redazione Physioactive

Diese drei Artikel sind Open-Access-Artikel | Ces trois articles sont en open access | Questi tre articoli sono pubblicati in modalità open access:

- 1 Christe, G., Pizzolato, V., Meyer, M., Nzamba, J. & Pichonnaz, C. (2021). Unhelpful beliefs and attitudes about low back pain in the general population: a cross-sectional survey. *Musculoskeletal Science and Practice*, 52 (August 2020), 102342. <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2021.102342>
- 2 Christe, G., Nzamba, J., Desarzens, L., Leuba, A., Darlow, B. & Pichonnaz, C. (2021). Physiotherapists' attitudes and beliefs about low back pain influence their clinical decisions and advice. *Musculoskeletal Science and Practice*, 53 (October 2020), 102382. <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2021.102382>
- 3 Christe, G., Darlow, B. & Pichonnaz, C. (2021). Changes in physiotherapy students' beliefs and attitudes about low back pain through pre-registration training. *Archives of Physiotherapy*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40945-021-00106-1>

Offizieller Verbandspartner / partenaire officiel de l'association / partner ufficiale dell'associazione

Ihr Partner für moderne Gesundheitskonzepte

Die FREI SWISS AG mit Sitz in Thalwil ZH ist der erfahrene Komplettanbieter für Physiotherapeuten, Ärzte und Rehabilitationszentren. Als Exklusivpartner der FREI Medical und ZIMMER Medizinsysteme bieten wir perfekten Service und ein breites Sortiment in der Schweiz. Wir blicken auf über 40 Jahre Erfahrung bei der Entwicklung und dem Vertrieb professioneller medizinischer Therapie- und Trainingsgeräte. Der Leitgedanke von FREI ist es hervorragende Qualität, harmonisches Design und therapeutischen Nutzen zu vereinen und innovative Technologien von bester Qualität zu fertigen. Auch intelligente Konzeptlösungen für ihre Praxis gehören zu unserem Leistungsangebot.

FREI SWISS SA est un partenaire compétent au service des physiothérapeutes, des médecins ou des centres de réhabilitation. En tant que fournisseur complet d'équipements, notre entreprise vous offre un service impeccable et un grand choix de produits. Les appareils médicaux d'entraînement uniques en leur genre et les couchettes thérapeutiques FREISWISS SA sont construits en Allemagne et sont de haute qualité. Des concepts offrant aux cabinets de traitement des solutions bien élaborées font partie des prestations de notre entreprise, qu'il s'agisse par exemple d'appareils pour le dos ou d'entraînements au moyen de cerceaux.

