

Physiotherapie und Mental Health: zu gesund für die Psychiatrie, zu komplex für die Physiotherapie?



Dr. Maurizio Trippolini
Dozent
Physiotherapie
maurizio.trippolini@bfh.ch



Dr. Emanuel Brunner
Physiotherapeut, klinischer Spezialist
Schmerz
Kantonsspital Winterthur
emanuel.brunner@ksw.ch

«No health without mental health and physical health.» Die Zusammenhänge zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit sowie der positive Einfluss körperlichen Trainings sind bekannt. Physiotherapeutinnen und -therapeuten können im Bereich Mental Health eine wichtige Rolle einnehmen. Wo genau liegen die Potenziale aber auch Herausforderungen?

Psychische Probleme und Erkrankungen treten häufig im Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden auf. Bei Schmerzen am Bewegungsapparat wird die Genesung massgeblich durch psychologische Faktoren beeinflusst. Zudem leiden Personen mit chronischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Herz- oder Lungenkrankheiten, Diabetes oder chronischen Rückenschmerzen, sehr häufig auch an einer psychischen Komorbidität. Patientinnen und Patienten mit Depressionen, Angststörungen oder Schizo-

Gründerkrankung zusätzlich mindestens eine psychische Störung, eine sogenannte F-Nebendiagnose, diagnostiziert (n=123 230). Patientinnen und Patienten mit einer psychischen Komorbidität hatten dabei gegenüber den Fällen ohne psychische Komorbidität eine fast doppelt so hohe Aufenthaltsdauer im Spital (9,6 % vs. 5,1 %), eine erhöhte Re-Hospitalisationsrate (4,9 % vs. 2,5 %) sowie eine erhöhte Mortalitätsrate (3,8 % vs. 1,7 %) (Tuch, 2018). Aufgrund der offensichtlichen Zusammenhänge

Physiotherapeutinnen und -therapeuten unterstützen Patientinnen und Patienten bei der Überwindung von Barrieren zur physischen Aktivität und bei der Entwicklung von individuellen Strategien für eine aktive und gesunde Lebensbewältigung.

phrenie wiederum sind oft von körperlichen Krankheiten betroffen. Obwohl genaue Zahlen in der Schweiz rar sind, wurden gemäss einem Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) aus dem Jahr 2016 bei 11,4 % aller Akutsomatik-Fälle neben der somatischen

zwischen der mentalen und körperlichen Gesundheit ist eine integrierte Grundversorgung respektive die frühzeitige und gleichzeitige Behandlung sowohl psychischer wie auch körperlicher Beschwerden von grösster Bedeutung.

Physische Aktivität unterstützt die Psyche

Körperliches Training wirkt – auch bei Patientinnen und Patienten mit psychischen Problemen und Erkrankungen (siehe Abbildung). Eine Analyse, basierend auf Daten von mehr als 260 000 Personen, hat gezeigt, dass ein regelmässiges physisches Training einen schützenden Effekt auf die Entstehung von Depressionen hat

Aufgrund der offensichtlichen Zusammenhänge zwischen der mentalen und körperlichen Gesundheit ist eine integrierte Grundversorgung respektive die frühzeitige und gleichzeitige Behandlung sowohl psychischer wie auch körperlicher Beschwerden von grösster Bedeutung.

(Schuch et al., 2018). Zudem verstärkt körperliches Training die Wirkung von psychologischen und pharmakologischen Behandlungen bei psychischen Krankheiten (Stubbs & Rosenbaum, 2018). Entsprechend der Bedeutung physischer Aktivität im Bereich Mental Health lautete der Slogan des Weltverbands für Physiotherapie zum Tag der Physiotherapie 2018: «Physical therapy


and mental health: demonstrating the role that physical therapy and physical activity has in mental health.»

Der Zugang zu körperlichen Aktivitäten ist für Menschen mit psychischen Problemen nach wie vor ungenügend, denn sie benötigen meist Unterstützung für eine körperlich aktive Lebensführung. Personen mit Depressions- und Angststörungen, bipolaren Störungen, Schizophrenie oder posttraumatischen Belastungsstörungen sind oft auch im Alltag weniger aktiv als die Normalbevölkerung und haben Schwierigkeiten, sich mit erhöhter Intensität körperlich zu betätigen (Dandona, 2019).


Die Rolle der Physiotherapie

Physiotherapeutinnen und -therapeuten unterstützen Patientinnen und Patienten bei der Überwindung von Barrieren zur physischen Aktivität und bei der Entwicklung von individuellen Strategien für eine aktive und gesunde Lebensbewältigung. Physiotherapie im Bereich Mental Health ist mehr als nur körperliches Training. Physiotherapeutinnen und -therapeuten nutzen körperorientierte Strategien zur Veränderung von Gedanken, Emotionen und Verhaltensmustern, die meist im Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden stehen (Probst & Skjaerven, 2018). Die Physiotherapie beinhaltet denn auch Entspannungstechniken

PHYSIOTHERAPY AND MENTAL HEALTH




1 in 4
people will experience a **mental health condition** of some sort in their lifetime



It is estimated that **1 in 6** in the past week experienced a **common mental health problem**


Mental health problems are one of the main causes of the overall disease burden worldwide

People with severe mental disorders die on average **10-20 years earlier** often of **preventable non-communicable diseases** such as heart disease, particularly in low- and middle-income settings




70% of premature deaths in mental health patients are due to poor physical health settings


Physiotherapists work with patients who may have depression alongside long-term health issues



20% of people living with **osteoarthritis** have depression or anxiety




33% of stroke patients have depression



38% of people with **frailty** have depression

Exercise is an evidence-based treatment for depression



Benefits

offers **protection against** the emergence of depression
better outcomes are achieved when exercise is **delivered by a physiotherapist**
prevents the development of **mental health issues**
 people with depression and schizophrenia are **LESS likely to stop exercising** when supported by a physiotherapist
 improves the **quality of life** and **self-esteem** of people experiencing mental health issues
 has a large and significant **antidepressant effect** in people with depression

Get active. Stay active. Talk to a physiotherapist today

IMPROVING MENTAL HEALTH WITH EXERCISE

Long-lasting **musculoskeletal disorders** and **mental health problems** are leading **causes of sick leave** worldwide. To meet the needs of the patient, **physiotherapists** offer a wide range of approaches with a focus on **human movement and function**.



Exercise and activity have a wide range of health benefits – for your mind as well as your body



People with mental health issues are more at risk of having poor physical health



How will a physiotherapist work with you to achieve your goals?



listen to you to understand what matters to you



ensure targets are **realistic and achievable**



work with you to develop a programme that is **tailored to your needs**



keep you **motivated** and **adapt** the programme as you progress

Choose an exercise or activity that you find enjoyable - have fun!








Get active. Stay active. Talk to a physiotherapist today

zur Stress- und Spannungsregulierung oder Verhaltenstherapie-basierte Methoden zur Erarbeitung von Strategien im Umgang mit psychischen und körperlichen Beschwerden. Dank körperlichen Erfahrungen kann die Physiotherapie den Zugang zu mentalen Prozessen erleichtern und das Verständnis von Zusammenhängen zwischen psychologischen und körperlichen Faktoren verbessern. Dadurch können betroffene Personen die Kontrollierbarkeit der Beschwerden verbessern und ihre Lebensqualität steigern.

bietet die BFH spezialisierte Weiterbildungsangebote im Bereich «Physiotherapie und Mental Health» an, die sie in Zusammenarbeit mit Praxispartnern, der Schweizer Arbeitsgruppe für Physiotherapie in der Psychosomatik und Psychiatrie (SAG PPP) und der International Organisation of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH) entwickelt hat. Am 8. November 2019 findet ausserdem ein Symposium zum Thema statt (siehe unter News & Events Physiotherapie).

Menschen mit einer psychisch-somatischen Komorbidität werden in der Gesundheitsversorgung oftmals von dem Gefühl begleitet, nicht ins System zu passen.

Potenziale und Herausforderungen

Menschen mit einer psychisch-somatischen Komorbidität werden in der Gesundheitsversorgung oftmals von dem Gefühl begleitet, nicht ins System zu passen. Komplexe psychologische Probleme können die Möglichkeiten der Grundversorgung überfordern, und die somatischen Diagnosen erklären die Beschwerden der betroffenen Person oftmals nicht oder nur ungenügend. Gleichzeitig fühlen sich viele Patientinnen und Patienten zu «gesund» für die Psychiatrie oder haben Vorurteile gegenüber einer psychologischen Behandlung. Die Physiotherapie kann eine wichtige Brücke bauen zwischen der psychiatrischen und somatischen Versorgung: Sie ist für eine breite Bevölkerungsschicht in der Grundversorgung leicht zugänglich, da sie – sofern ärztlich verordnet – auch über die Grundversicherung vergütet wird. Zudem ist für viele Menschen der Schritt zur Physiotherapie einfacher als jener in die psychiatrische Versorgung. Das Potenzial der Physiotherapie sollte mehr genutzt werden.

Die Behandlung von Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen erfordert allerdings spezifische Kompetenzen. Die Resultate zweier Reviews zeigen, dass spezifische Mental-Health-Kompetenzen von Fachpersonen die Teilnahme an einem Bewegungsprogramm, die so genannte Adhärenz, positiv beeinflussen kann (Vancampfort et al., 2016; Stubbs et al., 2016). Entsprechend sollten Physiotherapeutinnen und -therapeuten angemessen auf die zahlreichen Herausforderungen im Zusammenhang mit psychischen Problemen oder Erkrankungen in der klinischen Praxis vorbereitet werden.

Physiotherapie und Mental Health an der BFH

Die Berner Fachhochschule BFH hat die Potenziale und die Herausforderungen der Physiotherapie im Bereich Mental Health erkannt. So werden im 3. Jahr des Bachelor-Studiums Physiotherapie im Modul «Schmerz und Psychiatrie» wichtige Kompetenzen für die Behandlung von Patientinnen und Patienten mit psychischen Problemen in der Grundversorgung vermittelt. Ab 2020

Literatur:

- Dandona, R. (2019). Mind and body go together: the need for integrated care. *Lancet Psychiatry*, 6(8), 638-639.
- Probst, M., & Helvik Skjaerven, L. (2017). *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry: a scientific and clinical based approach*. London: Elsevier.
- Schuch, F.B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P.B., Silva, E.S., et al. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Am J Psychiatry*, 175(7), 631-648.
- Stubbs, B., & Rosenbaum, S. (2018). *Exercise-Based Interventions for Mental Illness: Physical Activity as Part of Clinical Treatment*. London: Elsevier.
- Stubbs, B., Rosenbaum, S., Vancampfort, D., Ward, P.B., & Schuch, F.B. (2016). Exercise improves cardiorespiratory fitness in people with depression: A meta-analysis of randomized control trials. *J Affect Disord*, 15;190, 249-253.
- Tuch, A. (2018). Somatisch-psychische Komorbidität in Schweizer Akutspitälern. Prävalenz und Inanspruchnahme. (Obsan Bulletin 1/2018). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Schuch, F.B., Ward, P.B., Probst, M., & Stubbs, B. (2016). Prevalence and predictors of treatment dropout from physical activity interventions in schizophrenia: a meta-analysis. *Gen Hosp Psychiatry*, 39:15-23, 457-466.

Weiterbildung Physiotherapie und Mental Health an der BFH

- P4P Physiotherapie und Mental Health – Basic
- P4P Physiotherapie und Mental Health – Advanced
- CAS Psychosomatik (interdisziplinär)

Informationen: bfh.ch/weiterbildung/physiotherapie