

Medienmitteilung vom 10. Oktober 2024

2. Move it-Symposium: Kein Stress mit dem Körper-Stress!

In der Schweiz fühlte sich 2023 rund jede dritte Person emotional erschöpft, und die Zahl der körperlichen Stressreaktionen nimmt stetig zu. Das 2. MOVE-IT Symposium der Physiotherapie an der OST – Ostschweizer Fachhochschule in St.Gallen widmet sich den Zusammenhängen zwischen psychischem Stress und körperlichen Symptomen. Expert:innen präsentieren therapeutische Strategien zur Behandlung von Körper-Stress in der Physiotherapie, Hausarztpraxis und Psychosomatik. Workshops zu Motivation, Künstlicher Intelligenz und Achtsamkeit runden das interaktive Programm ab.

Die Welt ist im Dauerstress. In der Schweiz fühlte sich 2023 rund jede dritte Person als emotional erschöpft. In der klinischen Praxis lässt sich vielerorts beobachten, dass die Probleme im Zusammenhang mit körperlichen Stressreaktionen überproportional zunehmen. Körper-Stress definiert sich als ein Zustand, bei dem anhaltender Stress zu einer Vielzahl körperlicher Symptome und Gesundheitsprobleme führt. Diese körperlichen Reaktionen treten auf, auch wenn keine Schädigung von Organen oder körperlichen Strukturen vorliegt. Viele Betroffene leiden besonders stark, da die Symptome nicht durch spezifische Diagnose erklärbar sind und die konventionellen Therapien oftmals keine Besserung versprechen, sagt Emanuel Brunner, Studiengangsleiter und Physiotherapeut an der OST – Ostschweizer Fachhochschule.

Das 2. MOVE-IT Symposium der Physiotherapie an der OST in St.Gallen fokussiert auf die Zusammenhänge zwischen psychischem Stress, körperlichen Symptomen und beleuchtet therapeutische Strategien zur Behandlung von Körper-Stress in der Physiotherapie, Hausarztpraxis und Psychosomatik.

Theorie, Praxis und Innovation

Nach einem kurzen Grusswort von Birgit Vosseler, Leiterin Departement Gesundheit sowie Hochschulratsmitglied, gibt Dr. med. Christan Dungal, leitender Arzt Innere Medizin, Einblick zur Stress-induzierten Hypersensibilisierung. Wie Bewegung und Training zur Behandlung von Stress und Depressionen eingesetzt werden, formuliert Dr. Emanuel Brunner aus. In der Pause des Symposiums werden die besten Bachelor-Arbeiten der ersten Kohorte des BSc Physiotherapie präsentiert. Nach der Pause gibt Prof. Dr. med. Stefan Büchi, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Einblick in die interprofessionelle Behandlung von Körper-Stress in der Grundversorgung. Die Fachvorträge schliesst Eling de Bruin, Professor für Bewegungswissenschaften an der OST, ab mit dem Thema: Gehen mit Depression. Dabei wird das Potential von neuen Behandlungsstrategien zur Therapie von motorischen und kognitiven Defiziten bei psychischen Problemen beleuchtet.

Workshops zu Motivation, KI und Achtsamkeit

Der Nachmittag des 2. MOVE-IT Symposiums wird interaktiv mit Workshops gestaltet. Prof. Dr. med. Stefan Büchi erläutert in seinem Workshop, wie Körper-Stress durch Hausärzte und Physiotherapeut:innen gemeinsam erfolgreich behandelt werden. Dr. Anne Kelso, Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin im BSc Physiotherapie, zeigt in ihrem Workshop auf, wie die Motivation für Verhaltensänderungen gefördert werden kann. Innovationen durch KI beleuchtet Prof. Dr. Guido

Schuster, Gründer und Leiter des ICAI Interdisciplinary Center for Artificial Intelligence der OST. Die gelernte Physiotherapeutin, Ingrid Gubser, Dozentin am Departement für angewandte Psychologie der ZHAW, widmet sich der Frage: Wie kann dank Aufmerksamkeit und Selbstführung eine Stressreduktion und Steigerung des Wohlbefindens gelingen?

Fatigue, Körperbildstörungen und Suchtmittel

Noah Köppel, Wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent im BSc Physiotherapie der OST, beleuchtet den Stellenwert von Bewegung und dem Training in der Behandlung von Fatigue. Ein negatives Körperbild kann die Ursache sein für ein schädliches Bewegungsverhalten. Michel Probst, emeritierter Professor für Physiotherapie in Mental Health Care an der KU Leuven, teilt seine Erfahrungen aus mehr als 30 Jahren klinischen Praxis und Forschung zur Behandlung von Körperbild- und Essstörungen. Wie lässt sich der Konsum von Suchtmitteln ansprechen, ohne die Patient:innen-Beziehung zu belasten und zusätzlichen Stress zu erzeugen? Am Beispiel von Nikotin zeigen Ursula Drechsler und Ursina Raymann, Projekt- und Bereichsleiterin der Lungenliga Ost, hilfreiche Strategien auf, wie im Patient:innenkontakt konstruktiv mit Scham und Schuldgefühlen umgegangen werden kann.

Menschen mit Körper-Stress Erkrankungen müssen lernen, wie der Körper und die Psyche zusammenhängen und mit welchen Strategien die Kontrolle über die körperlichen Stressreaktionen wiedererlangt werden kann, betont Emanuel Brunner, Studiengangsleiter an der OST.

Das MOVE-IT Symposium 2024 findet am Freitag, 18. Oktober, auf dem Campus St.Gallen, Rosenbergstrasse 59, statt. Weitere Informationen: ost.ch/move-it-2024

Für Rückfragen:

- Dr. Emanuel Brunner, Studiengangsleiter BSc in Physiotherapie, 058 257 14 61, emanuel.brunner@ost.ch
- Gabi Pargäzti, Studiengang BSc in Physiotherapie, 058 257 14 46, gabi.pargaetzi@ost.ch
- Michael Breu, Kommunikation OST, 058 257 44 66, michael.breu@ost.ch