Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1966)

Heft: 210

Buchbesprechung: Fachliteratur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fachliteratur

Rheuma-Gymnastik

Von Prof. Dr. Wolfgang Kohlrausch, Freudenstadt
1966. 78 Seiten, 170 Abbildungen, kartoniert DM 8.80.
Gustav Fischer Verlag, Stuttgart.

Diese kleine Schrift wendet sich an alle diejenigen Menschen, die an Schmerzen und Steifigkeiten des Bewegungsapparates leiden, gleichgültig, ob es ein echter Rheumatismus ist, ob es sich um die Bildung von Arthrosen handelt oder um Elastizitätsverlust der Muskeln wie er in einem gewissen Alter durch Bewegungsmangel sehr häufig ist.

Die Uebungen wurden für die Rheumatiker erdacht nud zusammengestellt. Mit solchen Uebungen bekommt der Rheumatiker ein Mittel in die Hand, durch eigenes Ueben die ärztliche Therapie zu unterstützen. Wohlgemerkt, diese Uebungen genügen bei echtem Rheumatismus allein nicht. Sie können die vielschichtige Rheumatherapie durch Medikamente, durch physikalische Therapie, besonders durch die wichtige kunstgerechte Massage, nicht ersetzen, sie ergänzen sie aber wirkungsvoll. Auf ihre Wichtigkeit und Wirksamkeit ist in der Rheumaliteratur des In- und Auslandes gerade in letzter Zeit häufig hingewiesen.

Der echte Rheumatismus ist ein entzündlich-chronisches Leiden, das in Schüben verläuft. Jeder neue Schub setzt Abwehrreaktionen in Gang. Diese Abwehrreaktionen sollen kurz und gemeinverständlich beschrieben werden, soweit das zum Verständnis der Bewegungstherapie erforderlich erscheint.

Ein schmerzendes Gelenk zwingt über Reflexwege die beteiligten Muskeln zur Verspannung (Hypertonus), und das um jedes Gelenk befindliche Bindegewebsnetz (das periartikuläre Bindegewebe einschl. der Bänder und Kapseln) zur Schrumpfung (Kontraktur). Da die immer wieder notwendige Durchblutung der Muskeln an deren Bewegung gebunden ist, muss es bei Mangel an Bewegung auch zur geringeren Durchblutung der Muskeln kommen.

Durchblutungssperren aber sind weitgehend für Schmerzzustände verantwortlich.

Es kommt noch etwas weiteres hinzu. Die verspannte Muskulatur und auch das über das Gelenk hinwegziehende periartikuläre schrumpfende Bindegewebe ziehen bzw. drücken die Gelenkenden gegeneinander. Wenn dieser Druck durch lange Zeit anhält, wehrt sich das Gelenk durch Formveränderung. Es entstehen die deformierenden Arthrosen.

Nach dem bisher Gesagten ist also die Durchblutungsförderung, die Entspannung der Muskeln und die Dehnung des Bindegewebes das hauptsächliche Anliegen der Bewegungsbehandlung.

In der Bewegung fördern wir die Durchblutung durch kraftvolle Zusammenziehung der Muskeln, die Entspannung durch lockernde Bewegung (Schlenkerübungen), und die Dehnung des Bindegewebes durch grosse Gelenkbewegungen (so gross, als es der Zustand des Gelenkes zulässt). Wir haben aber auch noch weitere Vorteile durch die Bewegung.

a) Bei jeder Bewegung entstehen in der Muskulatur bestimmte Wirkstoffe, die das gesamte innersekretorische System anregen. Diese unterstützende Anregung (Euregulation) ist aber auch für die Rheumabekämpfung wichtig. Durch diese werden die Abwehrkräfte des Körpers rege gemacht, die für die Bekämpfung der angreifenden Erreger gebraucht werden.

b) Auch die Steigerung der Muskelkraft ist eine wichtige Voraussetzung für die Verbesserung der Gelenkbewegungen. Einige Uebungen zur Kraftsteigerung sind daher in diesem System enthalten.

So können wir damit rechnen, dass durch die stetige tägliche Uebung Bewegungseinschränkungen verbessert (bei rechtzeitigem Beginn vielleicht sogar verhindert), Versteifungen gelöst und Schmerzen verringert oder beseitigt werden. Jeder alte Rheumatiker weiss allerdings, dass der chronische Rheumatismus und auch ausgebildete Arthrosen nicht ganz zum Ver-

schwinden gebracht werden. Dagegen können Schmerzen weitgehend gebessert oder gar beseitigt wedren. Das gilt in noch grösserem Masse für die Schäden der Muskulatur und des Bindegewebes.

Für das tägliche Ueben gilt folgende Vorschrift:

Je stärker Schmerz und Bewegungseinschränkung sind, um so sanfter, langsamer und schwingender (nicht mit statischer, also geführter Bewegung) ist zu üben. Schmerzen sollen beim Ueben vermieden werden, aber es soll bis an die Schmerzgrenze herangegangen werden.

Die Uebungsdauer soll täglich bei ca. 7-10 Minuten liegen. Bei starken Schmerzen und starker Bewegungseinschränkung kann die Uebungszeit auf 2-3 Minuten herabgesetzt werden, dann aber soll mehrfach am Tage geübt werden.

In Zeiten eines entzündlichen Schubes ist mit der Gymnastik auszusetzen, aber so bald als möglich wieder zu beginnen.

Es wird auffallen, dass die Mehrzahl der Uebungen auf dem Stuhl (Sitz auf der Vorderkante beachten!) gemacht werden. Das hat verschiedene Vorteile. Durch das fixierte Becken werden die Bewegungen der Wirbelsäule intensiver, der Kreislauf wird geschont, die Ermüdung ist geringer, die Füsse werden entlastet. Es gibt weniger Umlagerungen. Dadurch ist das Programm auch für ältere Menschen, die eine normale Gymnastik nicht mehr ausführen können, besonders geeignet. Alle aber, die noch einen Lauf, ein Spiel oder eine normale Gymnastik durchführen können, sollten sich nicht auf diese Uebungen beschränken. Obgleich es uns immer wieder aufgefallen ist, dass der seelisch entspannende Einfluss der schlenkernden entspannenden Uebungen unerwartet gross ist, so ist doch die innere Freude am Spiel so belebend, dass der dazu Fähige sie sich nicht entgehen lassen sollte.

Die Gymnastik ist in fünf Serien eingeteilt.

Die erste Serie bringt Uebungen der allgemeinen Auflockerung.

Die übrigen Serien beziehen sich auf einen bestimmten Körperabschnitt. Serie II auf Hals- und Brustwirbelsäule, Serie III auf Lendenwirbelsäule, Serie IV auf die oberen und Serie V auf die unteren Gliedmassen.

In jeder Gruppe erscheinen aber auch Uebungen, die bereits in anderen Gruppen aufgeführt sind, sofern sie auch für diese Gruppe nützlich sind.

Keineswegs soll jedes Mal das gesamte System durchgeübt werden. Das würde auch viel zu lange dauern. Jeder suche sich aus dem System soviel Uebungen zusammen, wie er in etwa 7 bis 10 Minuten durchüben kann. Bei Erkrankungen vieler Gelenke wird man mit einmaligem Ueben nicht auskommen, sondern wird mehrfach am Tage einige Minuten (2—4) und jeweils eine andere Gruppe durchüben.

Das Wichtigste ist, dass jeden Tag eisern geübt wird. Wer es auf den nächsten Tag verschiebt, wird das Ueben bald überhaupt vergessen.

Sehr zu seinem Nachteil!

Qualifizierte

PHYSIOTHERAPEUTIN

in ungekündigter Stelle sucht Wirkungskreis innerhalb eines Krankenhauses Chiffre Nr. 931