

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: - (1973)

Heft: 251

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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

INHALT: Das Rheumaschwimmen — Bericht über 21. Weltspiele der Gelähmten — Bericht Hauptversammlung Reg. Deutsche Schweiz — Mini-Ferien bei der stolzen Malärköningin — Aus ausl. Fachzeitschriften — Mutationen — Rôle du Physiothérapeute.

Das Rheumaschwimmen

Von JOSEF MICHEL, *Physikalische Therapie, 9202 Gossau SG*

Die kantonalen Rheumaligen führen seit einiger Zeit Kurse über ein «RHEUMASCHWIMMEN» für Schwimmer und Nichtschwimmer durch. Sie wollen damit die Bewegung im Wasser einem weiteren Publikum schmackhaft machen als es bisher das BECHTEREW-SCHWIMMEN (Fellmann) und das COXARTHROSE-SCHWIMMEN (Michel) im rheumatoiden Bereich vermochten. Sie überlassen die praktische Arbeit nach Möglichkeit Physiotherapeuten, die an Orten mit einem Hallenbad wohnen.

Dieser Beitrag möchte die Diskussionsgrundlagen erweitern und den Kollegen Anregungen zur Gestaltung des Kurses geben.

Im Gegensatz zum Altersschwimmen, das vor allem auf leichte, spielerische und fröhliche Weise den Älteren das Element Wasser wieder vertraut macht, hat das Rheumaschwimmen einen eindeutig medizinisch-therapeutischen Anstrich und sollte deswegen ausschliesslich von Physiotherapeuten durchgeführt werden. Sehr häufig fühlen sich vor allem auch die jungen Rheumatiker von solchen Kursen angesprochen.

Motive

Die moderne Lebensweise führt immer häufiger zu Schmerzen im Bewegungsapparat, also rheumatoiden Beschwerden im weitesten Sinne. Sie können unter anderem durch Unter- oder Ueberbelastung des gesamten Bewegungsapparates oder auch einzelner Körperteile entstehen. Ursachen und

Folgezustände sind vielfältig. Sie diktieren die Gestaltung des Kurses.

Das leicht erwärmte Wasser (ca. 30 Grad Celsius) bietet sich für die Prophylaxe und Behandlung rheumatischer Beschwerden als ideales Medium an. Das Wasser wirkt euphorisierend. Der Auftrieb erleichtert sonst schwer ausführbare Bewegungen. Der Wasserwiderstand ist ein gezieltes Kräftigungsmittel. Der Rheumatiker erhält durch die Wasserbewegung eine Verbesserung seiner Grundkondition.

Die Wahl der Bewegungen ist für schmerzhafte Zustände wichtig. Grundsätzlich stehen zur Wahl — die unkontrollierte Bewegung (Plantschen, Spiel)

— die kontrollierte gerichtete Bewegung (Wassergymnastik)

— die zielgerichtete Vorwärtsbewegung (Schwimmen).

Der Rheumatiker sollte auf keine der drei Varianten verzichten.

Die Motivation des Kursbesuchers ist einfacher: Er möchte seine Schmerzen mit Hilfe des Erlernen verlieren oder lindern. Er sieht dies vor allem im Erlernen oder Verbessern einer adäquaten Schwimmtechnik.

Ziele

Neben einer ausgewogenen therapeutischen Bewegungsschulung im Wasser erlernt der Nichtschwimmer eine günstige elementare Schwimmtechnik und der Schwimmer überprüft, verbessert und beruhigt seinen Schwimmrhythmus.