Ab ins kühle Nass

Erschienen am 11.07.2019

Gelenkschonendes Training im Element Wasser

Es gibt wohl kaum eine Sportart, die den Körper auf so vielfältige Art und Weise trainiert wie Schwimmen. Durch die natürliche Auftriebskraft des Wassers ist Schwimmen besonders gelenk- und bänderschonend, die Belastung der Strukturen ist wesentlich geringer als an Land.

„Menschen mit Gelenkproblemen profitieren von den breit gefächerten Eigenschaften des Wassers. Aber auch hier kommt es auf die richtige Technik an“, erklärt Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK). Egal, ob Arthrose oder eine vorangegangene Verletzung: Im Wasser erleben die Patienten nicht selten zum ersten Mal wieder, dass sie sich schmerzfrei bewegen können. Je nach Vorerkrankungen eignen sich unterschiedliche Schwimmstile. Gerade beim Brustschwimmen sollten sich Ungeübte vorab Unterstützung hinsichtlich des Erlernens der ergonomisch sinnvollen Technik holen, um beispielsweise den Nacken nicht zu stark zu beanspruchen. Bei Knieproblemen ist eine Beratung bezüglich des Beinschlags sinnvoll.

Ute Repschläger fügt hinzu: „Neben dem üblichen Bahnenschwimmen gibt es auch Krankengymnastik im Bewegungsbad, die vom Arzt verordnet werden kann.“ Hier werde ebenfalls die Wirkung des Auftriebs sowie des Reibungswiderstands des Wassers genutzt. Unter professioneller Aufsicht des Physiotherapeuten werden patientenzentrierte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur durchgeführt, die der Patient nach der Therapie auch eigenständig im Wasser durchführen kann. „Das Element Wasser bietet Patienten mit verschiedensten Problemen eine Möglichkeit, sich endlich wieder freier bewegen zu können und so einen Schritt Richtung Genesung zu machen“, erläutert Repschläger.

Und was gibt es Erfrischenderes, als bei diesen sommerlichen Temperaturen ins kühle Nass zu steigen?!