

**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

**Artikel:** Das Rheumaschwimmen

**Autor:** Michel, Josef

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930498>

### **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:** 10.02.2026

**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.

Die *Schmerzlinderung* geschieht vorerst durch entspannende Bewegungen, später aber durch die erhöhte Konditionierung.

Vernachlässigte Muskelgruppen werden gekräftigt. Eingeschränkte Gelenke werden mobilisiert. Der Trainingsreiz auf den Kreislauf erhöht die Ausdauer.

Die Aspekte der Teilziele sollten gut durchdacht und zielstrebig angewandt werden.

### **Organisation**

Die kantonalen Rheumaligen erwirken recht leicht spezielle Oeffnungszeiten, dank ihrem Einfluss und Ansehen. Die Temperatur des Wassers wird dann auf etwa 30 Grad Celsius erhöht. Der Aufwärm-Vorgang dauert etwa 24 Stunden, sodass ab Mittag des betreffenden Tages auch andere Gruppen, die erhöhte Temperatur schätzen (z. B.: Invalide, Aeltere usw.), profitieren können. Mit ein wenig gutem Willen lassen sich sinnvolle Lösungen finden.

Wegen dem verlängerten Wochenende eignet sich der Dienstag oft am besten für den Kurs. Der Grundkurs (Nichtschwimmer) und der Aufbaukurs (Schwimmer) sind getrennt. Da sehr viele Leute berufstätig sind, sollte die Zeit auf etwa 20.00 Uhr angesetzt werden.

Damit ein möglichst breites Publikum erreicht werden kann, geht den Kursen meist ein öffentlicher Vortrag über die Rheumatologie voraus, gehalten von einem Facharzt. Die Sekretärin der betreffenden kantonalen Rheumaliga orientiert hernach über die Aufgaben der Institutionen, die bei Problemen mit rheumatischen Affektionen helfen. Bereits an diesem Abend wäre eine Zusammenkunft der Sekretärin mit dem Therapeuten ratsam, damit nach der persönlichen Vorstellung die zukünftige Aufgabe umrissen werden kann, sowie einige organisatorische Fragen gelöst und der Inseratentext skizziert werden.

Daraufhin erlässt die Rheumaliga in allen Tageszeitungen der Region das Inserat. Aus ihm sollten ersichtlich sein: Kursort, Name des Hallenbades, Wochentag, erstes Kursdatum mit genauer Uhrzeit, Bezugsquelle für die Unterlagen, Referent, Anzahl der Lektionen und Kursgeld, und eine kurze Erklärung über Sinn und Zweck des zweigeteilten Kurses. Wichtig ist auch die Angabe einer Anmelde-Frist.

Da die meisten Interessenten den örtlichen Physiotherapeuten mindestens vom Hörensagen her kennen, empfiehlt es sich, dass er die Unterlagen aushändigt, um Doppelspurigkeiten zu vermeiden und um eine Kontrolle über die Zahl der Anmeldungen zu haben. Er kann damit kurzzeitig un-disponieren, falls notwendig.

Wenn für die Rheumatiker eine spezielle Oeffnungszeit ausserhalb der Kurszeit zur Verfügung gestellt wird, müsste so etwas wie ein Rheumapass geschaffen werden, ähnlich der Impfkarte, von einem Arzt ausgefüllt. Dadurch würden die etwas umständlichen Anmeldeblätter entfallen. Seine Vorweisung würde den Eintritt ermöglichen. Eine Diagnose muss nicht vermerkt sein. Sobald der Therapeut die Teilnehmer ein wenig kennt, weiss er ohnehin, wie er sie einsetzen kann.

Neben dem Rheumapass, den er ausgefüllt zur ersten Lektion mitbringen muss, bekommt der Interessent den Einzahlungsschein für die Kurskosten. Die Quittung muss beim Beginn ebenfalls vorgewiesen werden. Eine Alternative ist die Barzahlung an den Physiotherapeuten, der später wieder mit der Rheumaliga abrechnet, denn die Entlohnung für den Kurs übernimmt die Rheumaliga, deren gemeinnützigen Charakter bei der Festsetzung des Stundengeldes angemessen berücksichtigt werden sollte.

Damit bei der ersten Lektion die Kontrolle der Teilnehmer fliessend vonstatten geht, bereitet der Therapeut eine Liste vor, die es nur noch abzuhaken gilt. Schon bei der Anmeldung muss feststehen, ob der Interessent Schwimmer oder Nichtschwimmer ist.

Die Kurse sind in sich abgeschlossen. Nur auf diese Weise kann eine gezielte Aufbauarbeit gewährleistet werden. Wenn ständig neue Anmeldungen berücksichtigt werden, bleibt das Niveau weit unten hängen, das Konzept wird verloren und ein Erfolg zufallsbedingt. Für zwei Kurse im Jahr lässt sich ein Physiotherapeut einmal in der Woche einspannen. Ganzjährlich würde sich kaum einer binden lassen.

### **Fehler**

Die Analyse der häufigsten Schwimmfehler ist uniform: die viel zu schnellen Bewegungen ergeben einen minimalen An-

trieb. Die resultierende schlechte Schwimmlage bremst noch mehr. Die Ermüdung ist so gross, dass rasch eine allgemeine Verkrampfung eintritt. Der entspannende Faktor der Wasserbewegung ist somit ins Gegenteil verkehrt.

Mehr physikalisch ausgedrückt heisst dies: Der schlechte Antrieb bewirkt einen geringen Schub nach vorne *und* nach oben. Die grossen und hastigen Schwimmbewegungen, die meist noch in die falsche Richtung mit Druck ausgeführt werden, bremsen zusätzlich. Kleiner Schub und grosse Bremswirkung bewirken eine schlechte Schwimmlage und einen geringen Leistungsfaktor.

Bezogen auf den Rheumatiker heisst dies: Die untrainierte Muskulatur wird unkontrolliert und brüsk beansprucht. Die ungünstige Schwimmlage schädigt gerade die empfindlichsten Teile — Nacken und Kreuz — durch eine langdauernde verkrampfte statische Extremlast. Der Kreislauf wird durch die schnellen Bewegungen und den verkürzten Atemrhythmus nach kurzer Zeit überbeansprucht. Dadurch mehren sich technische und lebensbedrohende Fehler wie Wasserschlucken, Muskelkrampf und Ertrinkensangst. Anstelle eines freudvollen Tuns stellen sich Schmerzen, Beklemmnis und Unmut ein.

### **Aufbau**

Schwimmer und Nichtschwimmer werden getrennt. Die nahe Arbeit am Teilnehmer verlangt, dass der Kursleiter im Wasser ist. Die Gruppen sollten nicht mehr als zwanzig Personen aufweisen. Im Anfängerkurs leisten Schwimmhilfen, wie Handflosse usw., gute Hilfe. Schwimmgürtel dagegen sind nicht zu empfehlen, weil man sich erfahrungsgemäss von diesen «Freun-

den» sehr schlecht trennen kann. Denn auf sie ist «Verlass».

Trainiert wird etwa eine halbe Stunde. Damit alle drei Bewegungsformen zum Zuge kommen, kann die Lektion etwa so eingeteilt werden:

5—10 Minuten Wassergewöhnung

15 Minuten gezieltes Aufbautraining

5—10 Minuten Schwimmen oder Spiel.

Je nach den örtlichen Besonderheiten muss die Übungsauswahl getroffen werden. Der Therapeut muss dabei einige Phantasie entwickeln. Wenn die Fixationsmöglichkeiten sehr gering sind wegen der Form der Ueberlauftrinne, muss er vermehrt auf Partner-Übungen ausweichen, oder verschiedene geometrische Anordnungen wie Kreis, Rechteck usw. wählen.

Die wichtigste Aufgabe ist bestimmt die saubere und getrennte Erarbeitung der *Gleitphase* (Ruhe, Entspannen) und der *Vortriebsphase* (Antrieb, Kraft). Wer dies beherrscht, hat automatisch einen ökonomischen Schwimmstil. Das weite Gebiet der Wassergymnastik bietet vielfältige Ansatzpunkte bei der Vorbereitung der Teilziele.

Der Kursteilnehmer muss mit ganzem Herzen bei der Lektion sein. Deshalb soll er wirklich gefordert werden. Umso wichtiger sind die regelmässigen entspannenden Momente, ja sogar ein wenig Ausgelassenheit, die er bei bestimmten, nichtschädigenden Übungsteilen ruhig haben kann. Vor allem die Wassergewöhnungs-Übungen und die Spiele bieten viel Möglichkeiten dazu, wobei das Ballspiel eine ausgezeichnete Stelle einnimmt, aber ebenso viele Gefahren birgt, die es geschickt zu umgehen gilt.

---

### **Unterschiede im Schwimmstil**

#### *Schlechter Schwimmer*

- Schnelle, unkontrollierte Bewegung.
- Koordination von Arm- und Beinzug und Atmung mangelhaft.
- Kopf in krampfhafter Nacken-Extension wegen der Angst vor dem Wasserschlucken.

#### *Korrektur für Rheumatiker*

- Ruhige, kontrollierte Züge.
- Durch Abstimmung von Arm- und Beinzug gute Koordination mit Atmung.
- ständige, kleine Bewegung durch Ausatmung ins Wasser (Nacken entspannen), Kopfheben zum Einatmen.

- Durch den Nackendruck steile Schwimmlage und starke Lendenlordose.
- starkes Rückenpeitschen der Beine macht Lendenlordose, dadurch Schmerzen in LWS. Beinzug wird eröffnet mit dem typischen Anbeugen in die Froschstellung mit stark abgespreizten Knien bei geschlossener Fussstellung: grosser Widerstand, der noch grösser wird durch schnelles Anbeugen.
- Da der Beinschluss aus der Froschstellung recht schwer auszuführen ist, resultiert meist nur ein zaghaftes Rückstossen, aber kein Beinschluss.
- Die Arme werden in einem weiten Bogen nach aussen — hinten gebracht, dann vor dem Kopf wieder gestreckt. Der Weg ist sehr lange, braucht viel Zeit und ist wenig ergiebig. Zudem ist bei der Rückführung der Arme eine Absackphase just im günstigsten Einatemmoment.
- Ausatmen über Wasser, meist beim Armzug.
- Gleitphase kaum vorhanden.
- Schwimmlage flach, Lende entspannt.
- Rückstoss gering, Kraft und Schub kommen vom Zusammenschlagen der Beine. Zum Beinzug bleiben die Knie zusammen: Knie leicht anbeugen, dann Unterschenkel abspreizen, Beine schnell strecken und zusammenschlagen, in gestreckter Stellung verharren. Die Füsse machen also einen kleinen Kreis.
- Die Rotations-Adduktions- und Streckbewegung verhilft sowohl zu einem starken Schub, als auch zu einem vermehrten Auftrieb.
- Der Armzug wird von gestreckt vor so nahe wie möglich zur Brust geführt, die Hände in Schaufel-Stellung. Der Zug geht nach schräg unten, was beim Einatmen genügend Platz zwischen Wasser und Mund ergibt.
- Ausatmen unter Wasser, beim Gleiten.
- Ausgeprägte Gleitphase.

Grundsätzlich sollte angestrebt werden, dass der Teilnehmer viele Schwimmmarten kennt und auch ausführt. Der Schwimmstil in Frosch-Stellung ist nicht immer der günstigste. Zumindest als Alternative sollten Rückencrawl und der «Hundeschwumm» in verbesserter Ausführung möglich werden. Beim Rückencrawl kann die Absackphase beim Herausführen der Arme vermieden werden, wenn die Arme nur auf der Wasseroberfläche schnelle adduzierende Bewegung bei langsamer Abduktion mit Ellenbogenbeuge machen.

### Plan

Ein Kurs für Anfänger und auch für Fortgeschrittene kann etwa folgendes Aussehen haben, wobei bei den Anfängern das Tempo etwas gedrosselt wird:

#### Lektion 1:

Vorstellung von Schwimmlehrer und Teilnehmern; kurze Instruktion über den Aufbau des Kurses, dessen Ziele. Der Bademeister erläutert die wichtigsten Vorschriften über die Benützung der Anlagen

(Duschen, Badekappen, Fusspilz-Prophylaxe, Umkleiden, Abonnements usw.). Im praktischen Teil machen die Nichtschwimmer einige Wassergewöhnungs-Uebungen (jedes Schwimm-Lehrbuch ist voll davon). Die Schwimmer lassen ihre Technik überprüfen. Dazu kommen leichte Entspannungs- und Kräftigungsübungen für Arme und Beine.

#### Lektion 2:

Wassergewöhnung und allgemeines Durchbewegen. Die Grundfertigkeiten wie Kopf-Eintauchen mit Atem-Anhalten und mit Ausatmen, Augen-Oeffnen unter Wasser, Gleiten und Schweben werden gut eingeübt. Wenn die Vorwärtsbewegung beim Gleiten aufhört, Beine langsam auf den Bauch ziehen, damit der Körper in die Senkrechte geht, dann Beine wieder langsam auf den Boden ausstrecken. Nie brüsk machen wegen der Gefahr des Ueberkippens.

Zum allgemeinen Durchbewegen eignen sich der Sitz auf der Treppe, die Rückenlage am Bassinrand, die Bauchlage vor dem



Bassinrand, der Kniestand und die Hocke. Wir wecken das Gefühl des Auftriebs und damit der Gewichts-Minderung. Schliesslich wird der letzte Teil zu Gleit-Uebungen benutzt.

#### *Lektion 3:*

Der *Antrieb* beim Schwimmen: Durch schnellkräftige Bewegungen wird der Vortrieb erzwungen, mit Armen und Beinen. Von Beginn weg sollen Crawl- und Froschtechnik nebeneinander geübt werden mit den Beinen. Bei der Froschtechnik müssen die zwei Absackphasen nach dem Arm Schlag und nach dem Beinschlag verhindert werden durch Extremitätenbewegungen, die zugleich den Auftrieb vermehren (Schlagkomponente nach unten).

Die Lektion beginnt wieder mit Wassergewöhnungs-Uebungen, geht über zu einfachen Bein- und Armzügen und führt zu einfachen Schwimmbewegungen mit geringem Bewegungsradius.

#### *Lektion 4:*

Die elementare Schwimmtechnik wird weiter vertieft. Arm- und Beinzug werden ausgebaut und kräftiger ausgeführt. Die Gleitphase wird in Bauch- und Rückenlage auf verschiedene Arten geübt (mit und ohne Atmen, mit und ohne anschliessende Schwimmzüge usw.)

#### *Lektion 5:*

Das Brustschwimmen wird mit der Atmung koordiniert. Dazu werden wieder einige Vorbereitungs-Uebungen gemacht für die Aus- und Einatemtechnik. Ausatmen unter Wasser während der Gleitphase, Einatmen während dem Armzug, nach einem ruckartigen letzten Ausatmen, um das Wasser aus dem Mund zu entfernen. Zum Entspannen leichte Crawl-Bewegungen.

#### *Lektion 6:*

Vertiefung der Atemtechnik. Zuerst verschiedene Formen der Qualle, um Schwebegefühl besser zu erarbeiten. Dann von der Qualle in die Körperstreckung mit Arm- und Beingrätze. Atem-Anhalten dabei üben, mit Luftumwälzung durch «Ver-

schlucken» der Luft. Schliesslich ruhige Atmung beim Brustschwimmen und Rückenschwimmen (ohne Ueber-Kopf-Nehmen der Arme).

#### *Lektion 7:*

Ausdehnung der Gleitphase und Erarbeiten der Crawl-Atemtechnik. Kurze Einführung in das Unterwasserschwimmen (grosse Extremitätenbewegungen, aber langsame Ausführung). Rückencrawl mit richtiger Arm-Arbeit über Kopf.

#### *Lektion 8:*

Reine Wassergymnastiklektion mit einem abwechslungsreichen Aufbau: ganzer Körper durchbewegen, entspannen, dann Beine, Arme und Rumpf kräftigen; dazwischen Ganzkörperbewegungen (Anrennen gegen Wasserwiderstand, Seitwärtsgehen, Rückwärtshasten usw.). Am Schluss wieder entspannen.

#### *Lektion 9:*

Eingehen auf verschiedene Schmerzzustände, wie Lumbalgien, Brachialgien. Ihre Beeinflussung mit der Wasserbewegung. Eingehen auf verschiedene Gelenks-Einschränkungen, so bei Coxarthrose, Gonarthrose und Schulter. — Mobilisationsübungen zeigen mit den Hinweisen auf Gefahrenmomente wie Ueberdehnung durch den Schwung. Eingehen auf bestimmte schwache Stellen, wie Beine, Bauchmuskeln, Armmuskeln und Rücken. Spezifische Kräftigungsübungen für besonders vernachlässigte Bewegungen.

#### *Lektion 10:*

Zum Abschluss wird die ganze Schwimmtechnik nochmals repetiert. In einer Aussprache mit den Kursteilnehmern wird der Kurs kritisiert. Haben sich die Teilnehmer etwas anderes vorgestellt? War der angebotene Stoff gut ausgewählt? Waren die Teilnehmer über- oder unterfordert? War die Didaktik richtig? — Anregungen werden schriftlich fixiert und dem betreffenden Sekretariat der Rheumaliga zugänglich gemacht, damit aus den Resultaten ein immer besserer Kurs erarbeitet werden kann.