Sommersportarten und Rheumaprophylaxe

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **- (1983)**

Heft 10

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-930424

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sommersportarten und Rheumaprophylaxe

Nach heutigen Erkenntnissen dürfte Rheuma weit mehr als bisher angenommen auf Bewegungsarmut zurückzuführen sein, denn degenerative Schäden können auch durch Nichtgebrauch entstehen, während stetiges lockeres Bewegen wie beim Wandern oder Schwimmen viel zur Vorbeugung und Erleichterung von Beschwerden beiträgt. Die Schweizerische Rheumaliga hat zu diesem Thema verschiedene Merkblätter herausgegeben, aus denen wir hier einige Tips abdrucken.

Das Luft- und Sonnenbad

Von der Sonne werden fortwährend energiereiche Strahlen ausgesandt, die wir als Wärme oder Licht wahrnehmen. Das ultraviolette Licht ist eine biologisch sehr wirkungsvolle und in vernünftiger Dosis stimulierende und heilkräftige Strahlung. Ein Übermass dagegen kann sich gesundheitlich auswirken.

Für die Rheumaprophylaxe sind Bewegung, Wärme und Licht – also Wandern, Schwimmen, Luft- und Sonnenbäder – von grosser Bedeutung. Es ist aber darauf zu achten, dass man sich nicht überanstrengt und dass der Körper nicht übermässig der Wärme und UV-Strahlung ausgesetzt wird. Überdosierungen können beim Rheumatiker Krankheitsschübe auslösen und müssen unbedingt vermieden werden. Gewisse rheumatische Krankheiten sind besonders empfindlich auf Sonnenbestrahlung; man lasse sich deswegen vom behandelnden Arzt beraten, bevor man sich der Sonne aussetzt.

Schwimmen

Schwimmen ist ein gesunder Sport, es eignet sich ausgezeichnet zur Rheumaprophylaxe und ist besonders Jugendlichen mit Haltungsschwäche, aber auch den meisten Rückenleidenden und vielen Gelenkkrankheiten zu empfehlen, zum Beispiel

- bei *degenerativen* Erkrankungen wie Hüft- und Kniearthrosen,
- bei der *versteiften Schulter,*
- beim *Weichteilrheumatismus.*

Besonders empfehlenswert sind das Brustcrawlschwimmen (abwechselndes rasches Aufwärtsschlagen der Beine, wechselseitiges Vorwerfen in der Luft und anschliessend kraftvolles unter dem Körper hindurch nach hinten Ziehen und Drücken der Arme im Wasser) in relativ langsamem Tempo und das Rückenschwimmen (Brustcrawl in Rückenlage ausgeführt).

Allerdings ist Schwimmen nicht überall am Platze:

- bei *entzündlichen Gelenkerkrankungen* ist Vorsicht geboten,
- bei rheumatischen Wirbelsäulenerkrankungen besonders des Nackens ist *Brustschwimmen* ungeeignet,
- bei Wirbelsäulenerkrankungen sind *Kopfsprünge* zu vermeiden,
- bei *kaltem Wasser* ist Vorsicht geboten.

Verhütung des Tennisellbogens

Der Tennisellbogen zwingt nicht selten zur Aufgabe des Tennisspiels. Seine Ursachen sind vielfältig. Falsche Halte- und Schlagtechnik, Stauchungen und Zerrungen stehen im Vordergrund. Durch eine korrekte Technik, besonders durch aus der Schulter locker geführte Pendelschläge, kann er vermieden werden.

Krankheitsentstehung: Beim Tennisspiel ist der ganze Körper in Bewegung, dies ist sein sportlicher Wert. Die den Schläger umfassende Hand dagegen verharrt mehr oder weniger im Halten. Das krampfhafte Halten des Schlägers führt zu Muskelkrämpfen, Muskelschmerzen und schliesslich zu entzündlichen Reizzuständen an den Haftstellen der Hand- und Fingermuskulatur im Bereiche des Ellbogens. Durch falsch geführte Schläge, falsch getroffene oder durch nasse schwere Bälle kann das empfindliche Speichengelenk gestaucht oder gezerrt werden.

Krankheitsverhütung durch richtige Technik: Zwischen den Bällen also nach dem eigenen Schlag und in Erwartung des folgenden Balles, muss der Schläger möglichst lose gehalten werden, um eine Verkrampfung der Muskulatur im Ellbogenbereich zu vermeiden.

Bei *geschobenen* und erst recht bei *gestossenen* Schlägen (häufig bei Flugschlägen) ist die Gefahr des Tennisellbogens besonders gross. Bei aus der Schulter heraus geschwungenen Schlägen, die den Ball in genügender Distanz vom Körper treffen, kann es nie zu einem Tennisarm kommen. Wenn aber bei Vorhand

der Ball zu Beginn des Pendelschwunges getroffen wird, so wird der Bewegungsablauf nicht nur abrupt gestoppt, sondern der Spieler muss auch zu verhängnisvollen Hilfsmitteln greifen: er muss den Ellbogen beugen und ihn dazu noch nach hinten verlagern. Durch solche Kontrastbewegungen können akut schmerzende Zerrungen im Ellbogen verursacht werden.

Durchzug

Auch dem Durchzug ist ein eigenes Merkblatt gewidmet. Durchzug, respektive ein kühlender Lufthauch wird im Sommer vom Gesunden als angenehm empfunden, sein Körper kann die notwendige Temperaturregelung ohne weiteres treffen. Alten, Geschwächten oder Kranken gelingt dies weniger gut. Bei ihnen kommt es dann zu örtlichen Zirkulationsstörungen und als Folge zu Gefäss- und Muskelverkrampfungen. Bei Rheumatismus bedeutet das oft Verschlimmerung des Leidens.

Die Merkblätter *Luft- und Sonnenbad, Schwimmen, Verhütung des Tennisellbogens* und *Durchzug* können bei den Beratungsstellen der kantonalen Rheumaligen oder direkt durch die Schweizerische Rheumaliga, Renggerstrasse 71, 8038 Zürich, bezogen werden.