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: - (1983)

Heft: 10

Artikel: Sommersportarten und Rheumaprophylaxe

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930424

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: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.