

Rheumaschwimmen nach der Halliwick-Methode

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **20 (1984)**

Heft 1

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930256>

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.

Rheumaschwimmen nach der Halliwick-Methode

Die Schweizerische Rheumaliga führt regelmässig Kurse für Schwimmleiter der kantonalen Rheumaligen durch, um sie in der bewährten und durch das spielerische Element besonders stimulierenden Halliwick-Methode auszubilden. Ende November haben wiederum 19 Kursleiterinnen und Kursleiter aus neun Kantonen den einwöchigen Kurs absolviert und ihren Ausweis erhalten.

Freudiges Üben zur Rheumaprophylaxe

Zu den kräftigen Rhythmen afrikanischer Musik bewegt sich eine fröhlich lachende und spritzende Gruppe in Form einer Schlange durch das auf 29 bis 30°C. aufgeheizte Wasser des Schwimmbeckens. Erst bei näherem Zusehen erkennt man, dass hier nicht Kinder sondern Rheumapatienten ihrer Freude an Spiel und Bewegung Ausdruck geben. Es ist eine Gruppe, die Rheumaschwimmen nach der Halliwick-Methode übt.

Diese Methode wurde 1949 durch James McMillian an der Halliwick-Schule für schwerbehinderte Mädchen entwickelt und später auch an die Bedürfnisse von Rheumapatienten angepasst. Sie macht sich die spezifischen Eigenschaften des Wassers zunutze, um Bewegungsabläufe zu üben, die auf dem Trockenen von Behinderten gar nicht mehr ausgeführt werden können. Im warmen Wasser wird der Tonus der Muskulatur herabgesetzt, Verspannungen lösen sich und der Bewegungsspielraum der Gelenke wird grösser. Die Schwerelosigkeit im Wasser setzt die Schmerzempfindung herab, das Wasser hat zudem auch eine stimmungshebende Wirkung. Wenn nun noch die rhythmische Begleitmusik dazukommt, erstaunt es nicht mehr, dass die ganze Gruppe mit Begeisterung mitmacht.

Die Halliwick-Methode verlegt nicht einfach Turnübungen, die sich auf dem Trockenen bewährt haben, ins Wasser, sie bringt die hydrodynamischen Eigenschaften des Wassers und des menschlichen Körpers, der ja auch zu 55 bis 60% aus Wasser besteht, in Einklang. So können auch Schwerstbehinderte selbständige Bewegungen erleben. Dass dies die Freude an der Übung und damit den Erfolg der Rehabilitation steigert, ist klar.

Die Ausbildung der Schwimmkursleiter durch die Schweizerische Rheumaliga wird auch mit Spendengeldern finanziert (einen Teil tragen die Schwimmleiter selbst) und damit getragen durch die Solidarität der Spender mit den Rheumakranken.

Die Schwimm- und Gymnastikgruppen für Patienten werden örtlich durch die kantonalen Rheumaligen organisiert. Die Unkostenbeiträge können – ebenfalls dank den Spendengeldern – so tief gehalten werden, dass die Teilnahme für alle Rheumapatienten erschwinglich ist. Das *Rheumaschwimmen in der Gruppe*, die Möglichkeit erweiterter und dabei weniger schmerzhafter Bewegung, die gelöste Atmosphäre, der Kontakt mit den anderen Patienten, das alles wirkt bei der Halliwick-Methode zusammen. Die Freude an den Übungen verstärkt deren Wert und Wirkung. Viele Patienten besuchen diese wöchentlichen Kurse mit Begeisterung und grosser Regelmässigkeit, spornen andere zum Mitmachen an und freuen sich gemeinsam über die erzielten Erfolge.

Für den Besuch des Rheumaschwimmens wird ein ärztliches Zeugnis benötigt. Die Adressen der Beratungsstellen der kantonalen Rheumaligen sind zu beziehen:

Schweizerische Rheumaliga
8038 Zürich: Rengerstrasse 71, Postfach,
Telefon 01 - 482 56 00