

Schwimmen und Gesundheit:

Schwimmen rangiert derzeit auf Platz zwei der Hitliste der beliebtesten Sportarten der Deutschen. Etwa die Hälfte aller Bundesbürger geben an, mindestens einmal im Monat schwimmen zu gehen. Die Eigenschaften des Wassers tragen dazu bei, dass das Schwimmen, vor allem aus orthopädischer Sicht, eine ausgesprochen gesunde Sportart ist und auf der Liste der präventiven und rehabilitativen Sportarten weit oben steht.

Die Auftriebskraft des Wassers wirkt der Gewichtskraft des Körpers, der im Vergleich zum Land nur noch etwa ein Zehntel wiegt, entgegen. Diese Reduktion der Schwerkraft führt zur Entlastung von Wirbelsäule, Gelenken und Bändern. Passive Strukturen werden geschont, Verletzungsrisiken minimiert und Bewegungs- sowie Belastungsmöglichkeiten erweitert - auch für Patienten mit bestehenden orthopädischen Problemen. Durch den Widerstand des Wassers werden Bewegungen im Vergleich zum Land bei gleichem Krafteinsatz langsamer ausgeführt. Der Widerstand passt sich der eingesetzten Muskelkraft an. Überbelastungen werden vermieden und es kommt zur Kräftigung der Muskulatur (vor allem Rückenmuskulatur) sowie Verbesserung der Ausdauer- und Kraftausdauerfähigkeit. Auch die Wärmewirkung des Wassers trägt zur Erweiterung des aktiven Bewegungsausmaßes bei und unterstützt die Lockerung der Muskeln und das Lösen von Verspannungen.

Um negative Auswirkungen dieses Sports zu vermeiden ist die richtige Technik der einzelnen Schwimmstile von großer Bedeutung. Der Einsatz einer Technik sollte vom Anforderungsprofil und den individuellen Voraussetzungen des Schwimmers

(Bewegungseinschränkungen, Zielsetzungen, Belastbarkeit, individuelle Technikausführung) abhängig gemacht werden.

Brustschwimmen kann bei korrekter Bewegungsausführung ideal zur Mobilisation der Wirbelsäule (insbesondere im Bereich der Halswirbelsäule) eingesetzt werden. Wird allerdings mit erhobenem Kopf geschwommen bzw. keine Wasserausatmung ausgeführt, kommt es zu einer ständigen Überbelastung der Hals- und Brustwirbelsäule, die zu Verspannungen führen kann. Dauerhafte Hohlkreuzbildung und Überstreckung der Halswirbelsäule hat eine erhöhte Belastung der Facettengelenke und Bandscheiben zur Folge. Daraus können degenerative Veränderungen und muskuläre Ungleichgewichte des Rückens resultieren, die sich in Schmerzen äußern. Die für das Brustschwimmen typische "Schere der Beine" kann bei mangelhafter Technik zum sog. "Brustschwimmer-Knie" mit Schmerzen an der Innenseite des Knies, bedingt durch die Überbelastung von Innenband und Meniskus, führen.

Rückenschwimmen ist aus orthopädischer Sicht besser geeignet und optimal für die Wirbelsäule, bedarf aber einer intensiven Techniks Schulung. Um einseitige Belastungen des Bewegungsapparates zu vermeiden ist es ratsam, mehrere Schwimmstile zu kombinieren bzw. während des Trainings zwischen den verschiedenen Schwimmstilen abzuwechseln. Der Körper gibt das Schwimmtempo vor, das heißt Sie sollten nur so schnell schwimmen, dass Sie sich dabei stets wohl fühlen. Ziehen Sie Ihre Bahnen gleichmäßig und zügig. Zur Steigerung Ihrer Ausdauer ist es besser, lange Strecken langsam, als kurze Strecken schnell zu schwimmen.

In den Wochenplan sollten mindestens zwei Schwimmstage aufgenommen werden. Erhöhen Sie langsam und kontinuierlich die Streckenlänge während Sie die Pausenzeiten verkürzen.

(Meike Bürklein, Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main, Institut für Sportwissenschaften, Abteilung Sportmedizin, Quelle:

<http://www.medizin.de/gesundheit/deutsch/387.htm>)

Zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und des individuellen Trainings sind die montags, mittwochs und freitags angebotenen Trimm-Dich-Bahnen geradezu ideal geeignet. Bei Fragen oder Hilfestellungen steht ebenfalls ein Übungsleiter zur Verfügung.