

Wirbelsäulenfreundliches Rückenschwimmen



Marcus Lüpke Diplomsportlehrer Alfred-Töves-Schule Limbergstrasse 49 38518 Gifhorn

Rückenprobleme und Schwimmen?

Wer Wirbelsäulenbeschwerden hat, bekommt oft den Rat, schwimmen zu gehen. Welche Schwimmtechnik sollte gewählt werden?

Nur die wenigsten können hier eindeutig sagen, was gut ist und was nicht. Um die Wirbelsäule in möglichst geringem Maße zu belasten, wird oft empfohlen, das Rückenschwimmen auszuführen.

Angesichts der Tatsache, daß es viele Möglichkeiten gibt, das Rückenschwimmen auszuüben, fällt eine Entscheidung nicht leicht. Das wirbelsäulenfreundliche Rückenschwimmen soll hier im Vergleich mit den anderen Schwimmtechniken eine leicht zu erlernende Alternative darstellen. Wie genau wirbelsäulenfreundlich geschwommen werden kann, wird im weiteren aufgezeigt. Das Schwimmen soll nicht verteufelt werden, vielmehr soll der Blick auf die möglichen Risiken gerichtet werden, die u.a. durch eine falsche Technik entstehen können. Durch die wirbelsäulenentlastende Auftriebswirkung des Wassers, den erhöhten Widerstand und das vergleichbar geringe Verletzungsrisiko zählt die Ausdauersportart Schwimmen zu den empfehlenswerten Sportarten, die es bei Rückenbeschwerden zu be-

treiben gilt. Insbesondere für übergewichtige Menschen und Personen mit Schäden am Gelenkapparat ist Aktivität im Wasser angeraten.

Welche Schwimmart ist die „beste“?

Vergleicht man die verschiedenen Schwimmarten untereinander, so läßt sich schnell feststellen, wo Vor- und Nachteile bezüglich der Belastungen des Knochen- und Bandapparates zu sehen sind.

- Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule werden sehr stark beim Delphinschwimmen auftreten. Hier finden wir auch die am stärksten ausgeprägte Hohlkreuzbildung (Hyperlordose).

Das Erlernen der richtigen Technik ist relativ schwer.

- Das Kraulschwimmen ist gerade von älteren Menschen schwer zu erlernen, ist daher nur unter Einschränkung empfehlenswert. Beim Leistungssportlichen Kraulschwimmen kann es durch den intensiven Armdruck zur Bildung der typischen „Schwimmerschulter“ (Überbelastung) kommen.

- In der Freizeit wird beim Brust-

schwimmen im allgemeinen mit ständig erhobenem Kopf, also mit falscher Technik geschwommen. Dies hat zur Folge, daß die Hüfte nach unten „fällt“, entsprechend wird die natürliche Krümmung der Lendenwirbelsäule verstärkt (Hyperlordose). Des weiteren kommt es durch die ständig angespannte Kopf- und Nackenmuskulatur nicht zu einem entspannenden Schwimmen; eine hohe Belastung der Halswirbelsäule ist das Resultat. Durch die ungleiche Verteilung der Druckbelastung auf die Bandscheiben können Beschwerden im Bereich der Brustwirbelsäule verstärkt werden. Auch der Beinschlag bringt Probleme mit sich. So wirkt die Schwung- oder Stoßgrätsche beim Brustschwimmen besonders belastend auf die Kniegelenke („Schwimmerknie“) und aufgrund der Stoßbelastung auch auf die Wirbelsäule.

- Auch beim klassischen Rückenkraulschwimmen lassen sich Wirbelsäulenstellungen erkennen, die im Hinblick auf degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule als problematisch zusehen sind. Beispielsweise kann es auch hier zu einer Hyperlordose kommen, wenn die Arme in der Überwasserphase über die Schulterhöhe hinaus geführt werden. Viele Menschen können aufgrund man-

Der Armzug Phase 1



gelnder Schulterbeweglichkeit keinen Armzug über die Schulterachse hinaus ausführen. Auch die Rollbewegung bzw. die entsprechend

auf tretende Verdrehung (Torsion) der Wirbelsäule beim Rückenschwimmen birgt für den anfälligen Menschen Gefahren.

Zusammenfassend betrachtet weisen die beschriebenen Schwimmtechniken gewisse Risiken bezüglich der Wirbelsäulenbelastung auf. Kommt dann noch hinzu, daß man als Schwimmeranfänger eine schlechte oder falsche Schwimmtechnik aufweist, so werden die nachteiligen Wirkungen oftmals noch verstärkt. Für ein „wirbelsäulengesundes“ Schwimmen ist es daher ratsam, auf bestimmte Schwimmtechniken zu verzichten (vor allem bei Nichtbeherrschenden) und z.B. in einem Sport-

verein ein korrektes Techniktraining unter Anleitung zu absolvieren. Weiterhin sollte man sich (besonders bei Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule) die im folgenden beschriebene Rückenschwimmtechnik aneignen.

Das wirbelsäulenfreundliche Rückenschwimmen

Das wirbelsäulenfreundliche Rückenschwimmen findet sich auch in der sportwissenschaftlichen Literatur. 1988 wurde es im Rahmen einer Diplomarbeit an der Deutschen Sporthochschule in Köln zum ersten Mal untersucht und definiert, 1990



Der Armzug Phase 2

für den postoperativen Einsatz nach Bandscheibenoperationen in der Bewegungstherapie als Empfehlung für Sporttherapeuten, Sportlehrer, Ärzte veröf-

fentlicht und letztlich seit 1994 am Institut für Schwimm-, Wasser-, Winter- und Kampfsport der Deutschen Sporthochschule in Köln näher unter sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten betrachtet.

Die wirbelsäulenfreundliche Rückenschwimmtechnik läßt sich auch von Anfängern in einer relativ kurzen Zeit erlernen. Folgende, grob dargestellte Merkmale



Der Armzug Phase 3

kennzeichnen die wirbelsäulenfreundliche Rückenschwimmtechnik.

• **Wasserlage:** Rückenlage, der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule.

• **Armzug:** Symmetrischer Doppelarmzug bis auf Schulterhöhe, die Arme bzw. Hände werden nicht aus dem Wasser geführt. Die Arme wer-

ANZEIGE

SOMMERTRAUM



Bei uns können Sie es sich gut gehen lassen:
Bis 23 Uhr unter freiem Himmel baden. Die Sonne genießen. Im Schatten ruhen. Sich verwöhnen lassen. Mit kühlen Drinks und leichter Kost - serviert auf Sonnenterrasse und Liegewiese. Das sind doch mal erfrischende Neuigkeiten. Oder?
Die Claudius Therme im Kölner Rheinpark nahe der Messe ist täglich geöffnet von 09.00 bis 23.00 Uhr.
Eintrittspreise ab DM 16,-
Sachsenbergstr. 1 50679 Köln Telefon 0221.981440

CLAUDIUS
THERME
Das gönnt ich mir

den parallel am Körper zur Schulter hochgeführt, zur Seite gestreckt und dann zu den Oberschenkeln heruntergedrückt. Der Armzug ist das Hauptantriebsmittel.

• **Beinschlag:** Wechselbeinschlag (gleich dem des klassischen Rückenkraultschwimmens). Die Füße werden gestreckt, die Beine leicht einwärts gedreht und locker auf und ab geschlagen. Der Beinschlag dient der Stabilisation und dem Vortrieb.

• **Atmung:** Das Einatmen soll während des Hochführens der Arme erfolgen, das Ausatmen während der Druckphase. Neben den vielen Vorteilen, die das Medium Wasser bietet, weist das wirbelsäulenfreundliche Rückenschwimmen im Vergleich der

Schwimmtechniken die geringsten Wirbelsäulenbelastungen auf. Durch den symmetrischen Doppelarmzug bis auf Schulterhöhe wird das Risiko der Hyperlordose deutlich gesenkt. Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule, die Kopf- und Nackenmuskulatur wird entlastet. Die Torsion durch den beim klassischen Rückenkraultschwimmen typischen alternierenden (abwechselnden) Armzug entfällt durch den auszuführenden Doppelarmzug bis auf Schulterhöhe. Auch Stoßbelastungen der Wirbelsäule entfallen, da der Beinschlag alternierend ausgeführt wird und nicht in Form einer Stoß- oder Schwunggrätsche. Anzumerken ist noch, daß es aufgrund der derzeitigen Situation in öffentlichen Schwimmbädern (meist besteht keine Möglichkeit, auf abgetrennten



Bahnen zu schwimmen) und durch die fehlende Sicht nach hinten zu Zusammenstößen kommen kann. Abhilfe kann hier geschaffen werden, wenn man die ortsansässigen Schwimmvereine dazu bewegen könnte, spezielle Rückenschwimmkurse anzubieten.

Abschließend sollte man sich bewußt machen, daß mit Hilfe der wirbelsäulenfreundlichen Rückenschwimmtechnik zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen werden können.

1) Der gesundheitsbewußte Mensch hat in seiner Freizeit die Möglichkeit, wirbelsäulengerecht aktiv zu werden, die wichtigsten Muskelgruppen zu kräftigen und den Skelettapparat (Wirbelsäule) zu entlasten.

2) Die richtige Dosierung und Regelmäßigkeit vorausgesetzt, hat man die Gelegenheit, durch schwimmerisches Ausdauertraining mittels der wirbelsäulenfreundlichen Rückenschwimmtechnik sein Herz-Kreislaufsystem zu kräftigen und „20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben“. So lautet die Aussage von Prof. Dr. Wildor Hollmann, einem der bekanntesten deutschen Sportmediziner, zu den positiven Effekten eines sinnvoll betriebenen Ausdauertrainings.

Vor Beginn eines Schwimmtrainings ist es ratsam, sich einer sportärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Hier wird möglichen Risiken vorgebeugt. ◀

Mit Wasser-Betten lindern
und vorbeugen gegen ...

KOPFSCHMERZEN

RÜCKENSCHMERZEN

ALLERGIEN

NACKENVERSPANNUNGEN

„Die Wassermatratze gewährleistet stets eine optimale

Entspannung der Wirbelsäule und Entlastung der Bandscheiben.

Wärme und druckpunktfreies Liegen sorgen für eine Entkrampfung der Muskulatur und somit Linderung von Rückenschmerzen. Mein

Urteil als Facharzt: *sehr empfehlenswert.*“

Dr. med. Paul Schepers

Niedergelassener Facharzt
für Orthopädie / Köln

Wir beraten Sie
ausführlich und unverbindlich.

home
bed collection
Bei uns liegen Sie richtig

Aachener Straße 39 • 50674 Köln
Tel. 0221-925 370 0 • Fax 0221-925 370 1