
Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

TEIL 1

Theoretische Grundlagen der Bewegungstherapie im Wasser

1	Überblick.....	3
2	Wirkungsfaktoren des Wassers.....	4
2.1	Der Auftrieb.....	4
2.1.1	Der statische Auftrieb.....	4
2.1.2	Der dynamische Auftrieb.....	6
2.2	Der Widerstand.....	6
2.3	Die Thermalität.....	9
2.4	Der hydrostatische Druck.....	9
2.4.1	Gefahren.....	10
2.4.2	Vorteile.....	10
2.5	Zusätzliche mechanische Faktoren.....	11
2.6	Zusätzliche chemische Faktoren.....	12
3	Wassertemperaturen.....	13
4	Kontraindikationen und häufige Reizzustände.....	17
4.1	Kardio-pulmonale Belastung.....	17
4.2	Das «Austrocknen» der Haut.....	18
4.3	Unangenehme Reaktionen auf Chlor.....	18
4.4	Reizungen im Uro-Genitalsystem.....	19
4.5	Pilzinfektionen.....	19
4.6	Die «Therapie-Tonne».....	19
5	Einrichtungen für die Bewegungstherapie im Wasser.....	20
5.1	Tiefe der Becken.....	21
5.2	Einstiegsmöglichkeiten.....	22
5.3	Markierungen zur Unterstützung der Therapie.....	23
5.4	Fixationsmöglichkeit durch Fußschlaufen.....	26
5.5	Gehbarren.....	26
5.6	Handlauf.....	26
6	Technische Hilfsmittel, Auftriebskörper und Auftriebsverringerer ..	29
6.1	Autoschläuche.....	29
6.2	Rettungskragen.....	30

6.3	Kleine Halskrausen als «Frisurschoner» und Nackenstützen	31
6.4	Schwimmwesten.	31
6.5	Rettungswesten	31
6.6	Schwimmflügel.	32
6.7	Handflächenvergrößerer.	33
6.8	Fußflächenvergrößerer	33
6.9	Erhöhte Übungsfläche.	34
6.10	Schwimmbretter.	34
6.11	Große Gymnastikbälle	34
6.12	Matten.	34
6.13	Bleigurte.	35
6.14	Bleiwesten	35
6.15	Bleischuhe	35
7	Psychische Faktoren	36
7.1	Angst vor dem Wasser.	36
7.1.1	Wie ist diese Angst erkennbar?	37
7.1.2	Was tun gegen diese Angst?	38
7.2	Steigerung des Übungswillens	39
7.3	Positive Bewegungserlebnisse	39
7.4	Schmerzreduzierung.	39
7.5	Reduzierung der Verletzungsangst	40
7.6	Infektions- und Allergieangst	40
7.7	Die Menstruation	41
7.8	Die Eitelkeit	41

TEIL 2

Praxis der Einzelbehandlung mit der Hilfe von Auftriebskörpern; Gehschule

1	Wegweiser zur Nutzung des Buches für die praktische Arbeit am Patienten	43
2	Überblick	44
3	Der Einsatzbereich der Bewegungstherapie im Wasser	44
4	Die Komplexität der Bewegungstherapie im Wasser (Ganzkörperbehandlung)	46
5	Was ist wasserspezifisches Behandeln?	48
6	Reifenpositionen	49
6.1	Der Schulterring	49
6.2	Der BWS-LWS-Ring	51
6.3	Der Knie-Ring	51
6.4	Der Fersen-Ring	51
6.5	Schwimmflügel.	51
6.6	Halskrause	53
6.7	Kombinierte Anwendung	53

7	Der «Badewannenmörder»	53
8	Traktionen im Wasser	55
9	Gelenkmobilisationen im Wasser	60
9.1	Myogene Kontrakturen	60
9.2	Capsulär-ligamentäre Kontrakturen	68
9.3	Kontrakturen aufgrund eines eingeschränkten Translationsvermögens	68
10	Therapievorschläge zur Einzelbehandlung mit Auftriebskörpern für die obere Extremität	69
10.1	Schultergelenk	69
10.2	Ellenbogengelenk	76
10.3	Hand- und Fingergelenke	79
11	Therapievorschläge zur Einzelbehandlung mit Auftriebskörpern für die untere Extremität	79
11.1	Hüftgelenk	79
11.2	Flektorische und extensorische Möglichkeiten	80
11.3	Abduktorische und adduktorische Möglichkeiten	84
11.4	Rotatorische Möglichkeiten	88
11.5	Komplexe Bewegungen des Hüftgelenkes	91
11.6	Kniegelenk	95
11.7	Fuß- und Zehengelenke	101
12	Therapievorschläge zur Einzelbehandlung im Bereich der Gehschule	102
12.1	Orthopädisch teilbelastungsfahige Patienten	102
12.2	Patienten mit belastungsabhängigen Schmerzen	103
12.3	Patienten mit Muskelschwachen	103
12.4	Unokonomische Schwerpunktverlagerungen	104
12.5	Patienten, die nicht springen, laufen oder hüpfen können	104
12.6	Allgemeine Hinweise zur Gehschule mit neurologisch geschädigten Patienten	105
12.6.1	Patienten mit Störungen des Bewegungs- und Lageempfindens	105
12.6.2	Ataxien	106
12.6.3	Patienten mit Spastizität	106
12.7	Übungen für Zehen-, Fuß-, Knie- und Hüftgelenke	108
12.8	Stand	108
12.9	Gewichtsverlagerungen	108
12.10	Stand- und Spielbeinphase	108
12.10.1	Beispiel zum Erarbeiten der Standbeinphase	109
12.10.2	Beispiel zum Erarbeiten der Spielbeinphase	111
12.11	Mitbewegung der Arme	112
12.12	Eine wichtige Ausgangsstellung	113
12.13	Weitere Fazilitationsmoglichkeiten für den Gang	115
12.13.1	Fazilitation von dorsal an den Beckenkammen	115
12.13.2	Fazilitation von lateral an den Beckenkammen	116
12.13.3	Fazilitation von ventral an den Beckenkammen	116
12.13.4	Fazilitation an den Schultern von dorsal	118
12.13.5	Fazilitation axillar von dorsal	119
12.13.6	Fazilitation von dorsal an den Händen	119
12.13.7	Fazilitation von lateral an den Schultern	121
12.13.8	Fazilitation von ventral an den Schultern	121
12.13.9	Fazilitation von ventral an den Händen	121
12.13.10	Fazilitation des Ruckwartsgehens	121

12.13.11	Fazilitation in Kurven	122
12.13.12	Einsatzbereich von Fazilitationen	122
12.14	Rhythmus und Tempo des Gehens	122
12.15	Das Treppengehen	122
13	Therapievorschläge zur Einzelbehandlung mit Auftriebskörpern im Bereich der Lenden- und Brustwirbelsäule	126
13.1	Lateralflektorische Möglichkeiten BWS und LWS	127
13.1.1	Passive Möglichkeit	127
13.1.2	Aktive Möglichkeit	128
13.1.3	Stabilisationen im Bereich der Frontalebene (Lateralflexion)	134
13.2	Rotatorische Möglichkeiten	138
13.2.1	Stabilisationsmöglichkeiten in der Transversalebene (Rotation)	141
13.2.2	Stabilisationen in zwei Ebenen (Frontal- und Transversalebene)	143
13.3	Inklinatorische und reklinatorische Möglichkeiten BWS und LWS	143
13.3.1	Stabilisationen in der Sagittalebene (Flexion – Extension)	148
13.4	Lockerung und Detonisierung der Rumpfmuskulatur	148
13.5	Komplexe Rumpfmuster	150
13.6	Unspezifische Wirbelsäulenbewegungen, Anbahnung von Gleichgewichtsreaktionen und Fazilitation von Bewegungsübergängen auf der Matte	155
14	Therapievorschläge zur Einzelbehandlung mit Auftriebskörpern im Bereich der Halswirbelsäule	164
14.1	Flektorische und extensorische Möglichkeiten	169
14.2	Lateralflektorische Möglichkeiten	173
14.3	Rotatorische Möglichkeiten	174
14.4	Kombinationsbewegungen HWS	174
15	Sinn und Unsinn der Verwendung von Auftriebskörpern	177

TEIL 3

Gruppengymnastik

1	Überblick	180
2	Die Gruppengymnastik im Wasser	181
2.1	Stellenwert der Gruppenbehandlung	182
2.2	Behandlungsziele für Gruppen	182
2.3	Ausführung der Gruppengymnastik	183
3	Übungen für den Schultergürtel und die oberen Extremitäten	185
4	Übungen für die Hüftgelenke	206
5	Gehübungen, vorwiegend aus der vorhergehenden Gymnastik	217
6	Gymnastik für die Zehen- und Fußgelenke	221
7	Gehübungen, vorwiegend aus der vorhergehenden Gruppe	223
8	Übungen mit dem Schwimmbrett	225

9	Übungen für die Wirbelsäule	228
10	Autostabilisationen der Wirbelsäule	236
11	Vorbereitende Übungen für Alltagsaktivitäten (ADL)	246
12	Sprunggymnastik	257
13	Übungen am Beckenrand	263

TEIL 4

Schwimmen und Gegenstromgymnastik

1	Überblick	267
2	Das Schwimmen	267
2.1	Kreislaufbelastung	268
2.2	Bewegungsausmaß	268
2.3	Muskelentspannung	269
2.4	Wirbelsäulenteilastung	270
3	Die Gegenstromanlage	273
3.1	Das Schwimmen gegen den Strom	275
3.2	Gymnastik gegen den Strom	275
4	Öffentliche Hallenbäder für die Bewegungstherapie im Wasser?	280
	Literaturhinweise	282
	Register	283