

---

# 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	Wirbelsäulenteilung . . . . .	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