

Medienmitteilung

Rückengerecht schwimmen - der Stil ist entscheidend Crawl und Rückencrawl entlasten die Wirbelsäule

Bern, 6. Juli 2017 - Schwimmen ist gesund. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Wirbelsäule. Gleichzeitig verlangt der Widerstand des Wassers den Muskeln mehr Leistung ab. Nicht jeder Stil ist jedoch für den Rücken geeignet. Crawl und Rückencrawl entlasten den Rücken optimal. Brust- und Delphinschwimmen hingegen belasten Nacken und Rücken.

Ob sportlich ambitioniert oder aus Freude an der Bewegung - Schwimmen ist ein Volkssport. Die Schweizer lieben das Wasser, ob im Schwimmbad, im Fluss, im See oder im Meer. Besonders für Menschen mit Rückenproblemen ist die Bewegung im Wasser wohltuend. Der Auftrieb des Wassers entlastet speziell den Nacken sowie die Brust- und Lendenwirbelsäule. Beine und Fussgelenke profitieren davon, weniger Last zu tragen. Durch den Widerstand des Wassers werden andere Muskeln trainiert.

Crawl und Rückencrawl - schonend für die Wirbelsäule

Crawl ist ein ökonomischer und schneller Schwimmstil. Der wechselnde Armzug und gleichzeitige Beinschlag sorgen für Vortrieb. Die Wirbelsäule wird nur wenig belastet und die Überstreckung ist gering. Crawl eignet sich deshalb sehr gut für Menschen mit Problemen im Kreuz. Hingegen belastet das Crawlen die Schultern und den Hals, der zum Atmen seitlich aus dem Wasser gedreht wird. Noch geeigneter für den Rücken als Crawl ist Rückencrawl. Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor aus Zürich, erklärt weshalb: "Beim Rückencrawl liegt die Wirbelsäule in einer entspannten Lage. Wenn zudem die Schultern locker und beweglich sind, ist der Rückencrawl der Stil, der den Rücken am wenigstens belastet." Vogelsang nennt im gleichen Atemzug auch die Gefahren: "Ein Nachteil ist die fehlende Übersicht. Zusammenstösse mit anderen Schwimmern oder das Anstossen beispielsweise am Beckenrand sind gefährlich. Verletzungen wie ein gestauchter Nacken können die Folge sein." Auf abgesperrten Bahnen gibt es klare Regeln, auf welcher Seite der Bahn geschwommen wird, so dass Zusammenstösse vermieden werden können. Wo es wenige Schwimmer oder Hindernisse gibt, beispielsweise in einem See, ist Rückencrawlen eine Wohltat für den ganzen Körper.

Brustschwimmen - Gesicht ins Wasser

Ohne grosse Anstrengung kann sehr lange und entspannt in der Lage "Brust" geschwommen werden. Leider trübt das Bestreben vieler Schwimmerinnen, Gesicht und Haare aus dem Wasser zu halten, die positiven Aspekte des Brustschwimmens. Die Lendenwirbelsäule und der Nacken werden überstreckt. Das kann zu Schmerzen führen. Eine gute Badekappe schützt die Haare sicher vor dem Nass, so dass Gesicht und Haare ins Wasser getaucht werden können. Der Nacken ist so weniger stark belastet, denn der Kopf wird nur zum Atmen aus dem Wasser gehoben.

Technisch anspruchsvoll und zugleich belastend für den Rücken ist der Delphin- oder Butterfly-Stil. Ein grosser Teil des Vortriebs kommt durch die kombinierte Bewegung des Oberkörpers zusammen mit dem Beinschlag. Lendenwirbelsäule, Hals- und Schulterpartie sind starken Belastungen ausgesetzt. Deshalb empfehlen die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren bei Rückenproblemen auf den Butterfly-Stil zu verzichten.

Tipps für rüchenschonendes Schwimmen

- Crawl- und Rückencrawl - schonend für die Wirbelsäule
- Rückencrawl - Gefahr von Zusammenstössen beachten
- Brustschwimmen - Haare unter die Badekappe und Gesicht unter Wasser bedeuten weniger Belastung für den Nacken
- Taucherbrille und Schnorchel - erlauben das Atmen unter Wasser, Nacken wird entlastet
- Schwimmstil - öfters wechseln
- Schmerzen - treten Schmerzen im Rücken oder in den Gelenken auf, weniger intensiv trainieren. Anhaltende Schmerzen von einem Arzt oder Chiropraktor abklären lassen.

Informationen auf der neuen Website www.chirosuisse.ch
<https://www.chirosuisse.ch/de/gesunder-ruecken/tipps-und-tricks>

Rückfragen und Foto in Originalgrösse: Medienstelle ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti,
Telefon Mobile 079 616 86 32, info@santemediac.ch

Die vorliegende Medienmitteilung ist Teil einer losen Serie, mit der die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren auf oft unterschätzte Belastungen des Bewegungsapparates aufmerksam machen. Fehlbelastungen und damit verbundene langwierige und kostenintensive Behandlungen können mit korrekten Verhaltensweisen und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper oft vermieden werden.

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. **Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen ihn zum kompetenten ersten Ansprechpartner.**

Studien zeigen, dass Patienten zufriedener und die Kosten geringer sind, wenn sie bei Rückenbeschwerden zuerst den Chiropraktor aufsuchen. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden.

Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.