

Schwimmkurse für Rheumatiker

W. Belart und E. Sappeur

Artikel eingegangen am 7. Juli 1970

Zusammenfassung

Schwimmen hat sich als hervorragendes Mittel für die Prophylaxe und Rehabilitation bei Rheumakranken bewährt. Es wird dargelegt, wie die Zürcherische Rheumaliga Schwimmkurse für ihre Schützlinge organisiert, die im Sinne des Invalidensports konzipiert sind.

Die Rheumaliga des Kantons Zürich (ZRL) führt seit 1965 Schwimmkurse für Rheumatiker durch, die sich einer großen Beliebtheit erfreuen. Ursprünglich aus dem Invalidensport hervorgegangen, blieb der Kurs ein von Schwimmlehrern geleiteter Schwimmkurs und wurde nicht zu einem Instrument der gezielten Unterwasserbehandlung umgewandelt. Das muß ausdrücklich gesagt sein.

Die Bedeutung der Bewegung

In neuerer Zeit wurde der Bewegung in der Ertüchtigung Gesunder und in der Behandlung Kranker eine immer größere Bedeutung zugewiesen. Neuerlich steht sogar ein Verfassungsartikel für Turnen und Sport vor der Abstimmung. Er soll die Ertüchtigung der Jugendlichen beiderlei Geschlechts gewährleisten.

Aber auch Kranke und Invalide sollen Sport treiben und ihre Restfunktionen nicht nur erhalten, sondern auch kompensieren und erweitern. Das bedeutet Rehabilitation. Dabei beschränkt sich das Üben nicht nur auf den bewegungsranken Rheumatiker, sondern gilt auch für die meisten übrigen Leiden. Selbst der Herzkranke wird heute vermehrtem Training zugeführt.

Daß im Zuge dieser Entwicklung auch die physikalische Therapie eine Wandlung durchgemacht hat, sei nur am Rande erwähnt. Das Schwergewicht verschob sich von den passiven Methoden, wie Überwärmung und Massage, auf die aktiven, insbesondere auf die Krankengymnastik. Auch hier ist Rehabilitation Leitgedanke. Die Schwimmkurse der

ZRL sind in diesem Konzept zu sehen. Sie gehören aber nicht in die Sparte Krankengymnastik, sondern sind Invalidensport.

Die Schwimmbäder

Seit Kriegsende haben die Schwimmbäder einen großen Aufschwung genommen. Sieht man von den gewöhnlichen Freiluftbädern ab, so interessieren hier als Leistungen der Öffentlichkeit die Hallenbäder und die Lehrschwimmbekken der Schulen. Auf privatem Sektor sind es besonders die Thermalschwimmbäder an Kurorten, die Hotelschwimmbäder und schließlich die ungezählten Schwimmbäder in Privathäusern und -gärten.

Auf die Einrichtung dieser Bäder soll hier nicht eingegangen werden. Der baulichen und hygienischen Probleme gibt es eine ganze Menge, die darzustellen aber nicht unsere Sache ist.

Wassertemperaturen

Für Kranken- und Invalidenschwimmen ist die Wassertemperatur von ausschlaggebender Bedeutung. Während für Sportschwimmen Temperaturen von 21° bis 23° genügen, müssen hier mindestens 28° bis 30° verlangt werden. Für eine Unterwasserheilgymnastik muß die Temperatur noch höher, um 37° liegen. Die Forderungen ergeben sich einerseits aus der geschädigten Wärmeregulation des Schwimmers und andererseits aus dem geringeren Ausmaß seiner Bewegungen.

Um solche Temperaturen aufrechtzuhalten und unter Umständen von der einen auf die andere Temperaturstufe übergehen zu können, müssen eine ganze Reihe technischer Probleme gelöst werden. Beispielsweise nimmt mit jedem Temperaturanstieg das Wachstum von Mikroorganismen zu, was die Anforderungen an Desinfektion und Filtration steigert.

Die Zahl der der ZRL zur Verfügung stehenden Schwimmbecken

Die Stadt Zürich verfügt heute nur über ein Hallenschwimmbad, das für den gewöhnlichen Schwimmbetrieb voll ausgelastet ist und dessen Temperatur für Rheumakranke nicht genügt. Die ZRL ist deshalb auf Lehrschwimmbecken in Schulhäusern angewiesen, die abends freistehen und deren Temperatur erhöht werden kann. Heute verfügt die Stadt über fünf solcher Lehrschwimmbecken, und weitere sind im Bau. Von diesen stehen der ZRL aber nur zwei während je zwei Abenden zur Verfügung. Es sind das die sehr peripher gelegenen Schulhäuser Looren (Zürich-Witikon) und Stettbach (Zürich-Schwamendingen).

Auf dem Lande finden sich total fünfzehn Lehrschwimmbecken, von denen der Rheumaliga zehn zur Verfügung stehen, und zwar in Adliswil, Dürnten, Elgg, Fällanden, Greifensee, Küsnacht, Neftenbach, Oberengstringen, Opfikon und Thalwil. Ferner kann sie ein privates Schwimmbad in Knonau benutzen. Weitere Schwimmbecken sind im Bau, auch in Winterthur.

Für schwer bewegliche Kranke hat die Liga ein privates Bewegungsbad in Zürich zur dreimal wöchentlichen Benutzung gemietet (Institut Restelberg). Dieses ist auf 35° aufgeheizt.

Diagnose und Zulassungsbedingungen

Außer akut entzündlichen Leiden werden praktisch alle Rheumaformen berücksichtigt. Eine Diagnosenstatistik besteht nicht, doch kann gesagt werden, daß die degenerativen Rückenerkrankungen im Vordergrund stehen. Aber auch Gelenkkranke – Hüften, Knie, Schultern – und auch Gelenkoperierte benutzen gerne die Schwimmgelegenheit. Zur Zulassung ist ein Arztzeugnis notwendig, das vom Fürsorgearzt visiert wird. Dieses er-

lischt nach einem Jahr, kann aber erneuert werden.

Durchführung der Kurse

Wenn irgend möglich kommt der Teilnehmer einmal wöchentlich zum Schwimmen. Es zeigte sich, daß bei 14tägigem Turnus die Kurse schlechter besucht werden und viele Absenzen zu verzeichnen sind.

Der Teilnehmer erscheint zu einer vorgeschriebenen Zeit, und es sind ihm vorerst 20 Minuten zum Entkleiden, zum Abseifen unter der Dusche und schließlich zur Desinfektion der Füße eingeräumt. Beides ist obligatorisch. Zum Schwimmen selber stehen 20 Minuten zur Verfügung. Anschließend hat der Teilnehmer noch weitere 20 Minuten Zeit, sich zur Heimfahrt bereitzumachen.

Diese Zeiten werden genau eingehalten; schon der Schichtwechsel verlangt das. Denn es folgen sich in einigen Schwimmbecken an einem Abend bis zu sechs, ja an einem Ort sogar zwölf Schichten von je 20 Minuten effektiver Badezeit.

Die Überwachung des Kurses findet durch Samariter und Schwimmlehrer statt. Letztere bringen auch Nichtschwimmern das Schwimmen bei. Eine weitere Hilfskraft wird zur Türkontrolle benötigt.

Der geordnete Bade- und Schwimmbetrieb wirkt sich für den Kurserfolg sehr günstig aus. Da alle Teilnehmer zum Schwimmen in ihren Bahnen angehalten werden, kommt man sich nicht in die Quere. Das unterscheidet die Schwimmkurse der ZRL vorteilhaft von anderen Schwimmbädern und selbst von den Thermalschwimmbädern der umliegenden Kurorte.

Frequenz

80 % aller Schwimmkurse weisen eine starke Frequenz auf, wobei je nach Ort, Verkehrslage und Einstellung der ortsansässigen

überweisenden Ärzte eine längere oder kürzere Anlaufzeit benötigt wird.

1965 startete die ZRL den ersten Versuch und hatte in einer Zeitspanne von vier Monaten 64 Teilnehmer zu verzeichnen. Das Jahr 1966 zeigte keine Zunahme, während 1967 bei erstmals wöchentlich durchgeführten Kursen die Teilnehmerzahl auf 150 stieg. Grundlegend änderte sich das Bild in den Jahren 1968 und 1969, als auf dem Lande weitere Kursmöglichkeiten erschlossen wurden. Für das ganze Jahr 1969 wurden 1057 Teilnehmer gezählt. Heute ist die Nachfrage immer größer als das Angebot.

Kursgebühren

Um eine gewisse Stabilität der Kurse zu gewährleisten, können nur Semesterabonnemente und nicht Einzelbillete abgegeben werden. Die Preise je Abend schwanken zwischen Fr. 1.—, Fr. 1.50 und Fr. 2.—, wobei jedesmal Fr. —.37 für die obligatorische Unfall- und Haftpflichtversicherung eingeschlossen sind. Die Eintrittspreise müssen sich in der Regel nach den in den jeweiligen Schwimmbädern üblichen allgemeinen Taxen richten.

Finanzierung

1969 wurden für 14 Kurse Einnahmen von Fr. 27 371.— und Gesamtausgaben von Fr. 39 717.— verbucht. Es ergab sich somit ein Defizit von Fr. 12 346.—, wobei die Defizite der einzelnen Kurse zwischen Fr. 100.— und Fr. 2200.— schwankten. Bei allen 1057 Teilnehmern beträgt das Defizit pro Person Fr. 11.68. Dabei wurden auf der Ausgabenseite nur die Miete der Lehrschwimmbecken und die Entschädigungen der Schwimmlehrer, Samariter und Helfer errechnet, nicht aber die anteilmäßigen Löhne des mit der Kursorganisation beauftragten Büropersonals und

die übrigen Sekretariatskosten. Kaufmännisch berechnet würde das Defizit bedeutend höher zu stehen kommen!

Neuerdings übernimmt die Schweizerische Rheumaliga die Kosten der Versicherung gesamtschweizerisch. So können die Prämien gesenkt werden. Gleichzeitig soll anderen Kantonen ein Anreiz zu gleichem Tun gegeben werden.

Subventionierung

Ursprünglich wurden diese Schwimmkurse unter dem Titel Invalidensport gemäß IVG subventioniert. Als dann aber einmal anstelle der Bezeichnung «Rheumatiker» das Wort «Rheumakranke» benutzt wurde, entzog das Bundesamt für Sozialversicherung die Subventionen mit der Begründung, daß keine Wiedereingliederung, sondern eine Krankheitsbehandlung stattfindet und somit das Eidgenössische Gesundheitsamt gemäß eidgenössischem Rheumagesetz zwecks Subventionierung angegangen werden müsse. Dieses Amt konnte sich aber auch seinerseits nicht für Subventionen entscheiden, weil nach seinen Bestimmungen von einer physikalisch-therapeutischen Rheumabehandlung nur dann gesprochen werden kann, wenn sie mindestens durch einen Physiotherapeuten geleitet wird. Und das strebt die ZRL bewußt nicht an. Somit fiel die ZRL aus formalen Gründen zwischen Stuhl und Bank.

Administration

Die Organisation der Schwimmkurse stellt die ZRL vor große Aufgaben. Neue Schwimmbecken müssen gesucht und Benützungsbewilligungen beantragt werden. Weil die Schulbehörden nun mehr und mehr auch von anderen Interessenten bestürmt werden, wird es immer schwieriger, neue Bewilligungen zu erhalten. Und ist es einmal soweit, so

müssen die Arztzeugnisse eingeholt, die Abonnementsgebühren eingezogen und die Frequenzstatistiken für die Unfallversicherung erstellt werden. Besondere Mühe bereitet die Bekanntgabe von unerwarteten Sperrungen einzelner Becken und die Beantwortung der vielen telephonischen Anfragen und Spezialwünsche der Teilnehmer. Um all dieser administrativen Arbeit Herr zu werden, hat die ZRL ein eigenes Kursbüro eingerichtet, das von einer vollamtlich angestellten Hilfskraft betreut wird.

Besondere Bemerkungen

Über den Erfolg der Schwimmkurse kann nichts Konkretes ausgesagt werden, werden doch der Eintritts- und der Austrittsbefund nicht erfaßt. Die Kranken äußern sich aber sehr befriedigt über den Erfolg und sind dankbar für diese Möglichkeit der Rehabilitation. Die ständige Zunahme der Anmeldungen spricht auch für die Institution.

Auch viele Ärzte begrüßen diese Kurse und weisen mehr und mehr Patienten zu. Besonders willkommen sind sie auf dem Lande, wo vielfach Möglichkeiten zur physikalischen Therapie fehlen. Hier können die Kurse mindestens einen Ersatz bieten.

Mühe bereitet gelegentlich die Innehaltung der Disziplin. Besonders in der Stadt sind Absenzen verhältnismäßig häufig, was nicht nur zu Unterbesetzung einzelner Kurse führt, sondern auch zu lästigen Auseinandersetzungen wegen Ersatzkursen oder Rückerstattungen. Es mußte prinzipiell beschlossen werden, keinerlei Ersatz zu leisten.

Die zur Verfügung stehenden Abendstunden führen besonders bei den peripheren Lagen

in der Stadt zu nicht unerheblichen Verkehrsschwierigkeiten, die sich besonders für Betagte und schwerer Behinderte ungünstig auswirken.

Ein Problem sind die immer noch vorhandenen architektonischen Barrieren vor und in den Schulhäusern und in den Schwimmbekken. Es ist erst in einem Schulhaus Zürichs möglich, ohne Treppen von außen bis ins Schwimmbad gelangen zu können. Dieses wurde aber leider der ZRL *nicht* zur Verfügung gestellt!

Bei den zuständigen Behörden fällt es oft schwer, die nötigen Bewilligungen zu bekommen. Die Not des Rheumatikers wird vielfach noch nicht erkannt, zumal vielen äußerlich nichts anzusehen ist. Deshalb trägt sich das Gesundheits- und Wirtschaftsamt der Stadt Zürich mit dem Gedanken, in Verbindung mit dem Schulungszentrum des Stadtärztlichen Dienstes Zürich ein Hallenbad zu schaffen, das auch der ZRL offensteht.

Schwierigkeiten ergeben sich auch von seiten des schuleigenen Wartepersonals, für das die außerschulischen Kurse eine vermehrte Arbeitsbelastung bedeuten.

Schließlich besteht auch in der Bevölkerung ganz allgemein eine Abneigung, Kranke im Bereich der Gesunden aufzunehmen. Hier öffnen sich Bereiche des Magisch-Irrationalen.

Adresse der Autoren:

Dr. med. *Walter Belart*, Rämistraße 34, 8001 Zürich
E. Sappeur, Stampfenbachstraße 67, 8006 Zürich