

Wie hilft Aquatische Körperarbeit?

Erfahrungen eines Physiotherapeuten
an einer Schule für Körperbehinderte | *Michael Schmidt*

Die Aquatische Körperarbeit (AKA) kann eine wertvolle Ergänzung zur Physio- und Ergotherapie sein oder auch als eigenständige Methode praktiziert werden. Besonders Kinder und Jugendliche mit körperlicher Behinderung profitieren von dieser Therapiemethode – auf vielfältige Weise.

Die Aquatische Körperarbeit mit den vier Methoden AquaRelax, WasserShiatsu, Healing Dance und WasserTanzen (vgl. CO.med 3/2019, „Schweben erleben trotz Rückenschmerz“, S. 16ff.) bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten für die Therapie im Wasser und kann in der Arbeit mit behinderten Kindern und Jugendlichen hervorragend eingesetzt werden. Die Behandlung kann an ganz unterschiedliche Bedürfnisse und Voraussetzungen angepasst werden. Dabei profitieren beeinträchtigte Menschen in ganz besonderem Maße von den Qualitäten des körperwarmen Wassers und dem ganzheitlichen Ansatz der Aquatischen Körperarbeit (AKA). Für die meisten Kinder und Jugendlichen hat das Element Wasser einen hohen Anforderungscharakter. So wird die Therapie im Wasser als spielerisch und leicht erlebt. Viele unserer Schüler und Schülerinnen schätzen die positiven Auswirkungen der AKA und freuen sich auf die Zeiten im Wasser.

Wirkungen der AKA

Die Wärme des Wassers, die sanften Bewegungen, der Körperkontakt und die Zuwendung des Therapeuten senken die Muskelspannung und fördern ein wohliges Gefühl der Leichtigkeit und Entspannung. Es wird oft wie „schweben“ oder „fliegen“ beschrieben. Das Wegfallen der Schwerkraft und der Auftrieb des Wassers ermöglichen dieses Empfinden. Gerade für Rollstuhlfahrer entsteht oft ein neues Gefühl der Freiheit und Beweglichkeit, wie sie es vielleicht noch nie vorher erlebt haben. Durch die Dreidimensionalität der Bewegungen können neue Bewegungserfahrungen gemacht werden, die außerhalb



Raus aus dem Rollstuhl und rein ins Wasser! Physiotherapeut Michael Schmidt (rechts) hilft seinem Schüler dabei, seinen Körper zu strecken sowie die (Therapie-)Zeit und die Entspannung zu genießen.

des Wassers in dieser Weise nicht möglich wären. Auch große, gewichtige oder mehrfachbehinderte Kinder und Jugendliche können im Wasser erstaunlich leicht bewegt und mobilisiert werden.

Körperwahrnehmung

Der ganze Körper wird vom Wasser umhüllt und durch die Strömung des Wassers während der Behandlung findet eine andauernde, natürliche taktile Stimulation statt. In Verbindung mit der Bewegung und den Lageveränderungen des Körpers, sowie sensiblen Reizen durch Berührung und Massage wird die gesamte Körperwahrnehmung (wie z. B. Tiefensensibilität, Gleichgewichtssinn, Raum-Lage Empfinden) angesprochen und verbessert.

Das wirkt sich positiv auf die Eigenwahrnehmung und das Selbstbild aus und ein Empfinden von Vollständigkeit kann sich ausbreiten. Es besteht die Möglichkeit in einen Zustand des völligen Einklangs mit sich und seinem Körper zu kommen, was für viele Kinder und Jugendliche mit einer

Beeinträchtigung eine wertvolle Erfahrung ist.

Atmung

Der Wasserdruck, die Entspannung und das Wohlgefühl wirken sich auch positiv auf die Atmung aus. Eine gestörte Atemfunktion ist nicht nur bei vielen Behinderungen festzustellen, sondern auch bei Haltungsschwächen, Wahrnehmungsstörungen, bei Stress, Ängsten oder in Krisen. Durch AKA wird der Atem tiefer und die Frequenz verlangsamt sich. Der Parasympathikus wird stimuliert, regenerative Prozesse werden eingeleitet und Selbstheilungskräfte aktiviert. Ängste und Sorgen rücken in den Hintergrund.

Resilienz und Selbstvertrauen

Die Kinder und Jugendlichen berichten oft von einem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit („wie in einer Höhle“) während einer Behandlung im Wasser. Die psychische Wirkung ist oft enorm. Die Schülerinnen und Schüler können sich

körperlich und geistig ausruhen und sich fallen lassen.

Stimmungen können sich aufhellen, neue Gedanken werden zugänglich und Vertrauen kann entstehen. Die Resilienz und das Selbstvertrauen werden gestärkt. Das ist ein wertvoller Ausgleich zu täglichen Leistungsanforderungen in der Schule und den Herausforderungen des Heranwachsenden. Längerfristig lassen sich oft auch die Aufmerksamkeitsspanne und die Konzentrationsfähigkeit verbessern.

Schmerzlinderung

Für Schülerinnen und Schüler mit Schmerzen ist der Aufenthalt und die Therapie im Wasser häufig eine hilfreiche Möglichkeit der Schmerzreduzierung, die keine unerwünschten Nebenwirkungen mit sich bringt. Bei regelmäßiger Behandlung kann oftmals die Schmerzmedikation reduziert oder im besten Fall sogar abgesetzt werden.

Vertrauen

Bei kleineren Kindern kann die AKA wertvolle Dienste leisten, um positive Erfahrungen im Wasser zu machen und das Vertrauen und die Sicherheit zu stärken. So wird unter anderem eine gute Voraussetzung geschaffen, um Schwimmen zu lernen.

Fallbeispiele

Die vielfältigen Möglichkeiten und Effekte der AKA in der täglichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen lassen sich besonders gut an einigen Fallbeispielen zeigen.

ADHS

Ben, 9 Jahre alt, mit der Diagnose ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) liebt es im Wasser zu sein. Hier kann er sich austoben und gleichzeitig auch zur Ruhe kommen. Im Lauf der Zeit kann er sich zunehmend besser auch auf ruhige und entspannende Elemente einlassen.

Manche Bewegungssequenzen bekommen eigene Namen von ihm, wie Karussell, U-Boot oder Hecht. Er wirkt nach den Stunden im Wasser ausgeglichener und zufriedener.

Progressive Muskelerkrankung

Andreas, 16 Jahre alt, hat eine progressive Muskelerkrankung und fährt einen Elektro-Rollstuhl. Seine aktiven und passiven Bewegungsmöglichkeiten und die

Vitalkapazität seiner Lunge sind stark eingeschränkt.

Er freut sich immer sehr auf die Zeit im Wasser und genießt die Freiheit und Schwerelosigkeit. Gerne lässt er sich auch unter Wasser führen und bewegen. Er fühlt sich leichter nach der Behandlung und kann besser durchatmen.

Infantile Cerebralparese mit Tetraspastik

Lisa, 14 Jahre alt, hat eine ICP (Infantile Cerebralparese) mit Tetraspastik. Sie ist durch ihre starke Spastik in ihrer Beweglichkeit sehr eingeschränkt und sitzt im Rollstuhl.

Sie kommt wöchentlich zu einer Behandlung ins Wasser. Die Wärme tut ihr gut und senkt ihren hohen Muskeltonus. Sie genießt es, bewegt und gehalten zu werden und kann dabei Körper und Geist entspannen. Noch stundenlang nach der Behandlung fühlt sie sich lockerer und beweglicher.

Entwicklungsstörung

Tom, 11 Jahre alt, hat eine Entwicklungsverzögerung mit Problemen in der Koordination und Feinmotorik. Er hat Angst vor Wasser und kann nicht schwimmen. Als kleines Kind wäre er fast ertrunken. Dieses negative Erlebnis prägte ihn.

Anfänglich war es für ihn nicht möglich, sich auf meine Arme ins Wasser zu legen und mit den Ohren unter Wasser zu kommen. Durch regelmäßige Anwendungen

mit AKA, lernte er das Wasser auf eine andere und positive Weise kennen, konnte sich zunehmend besser vom Wasser tragen und von mir bewegen lassen.

Polyneuropathie

Sarah, 17 Jahre alt, hat eine Stoffwechselerkrankung und eine damit einhergehende Polyneuropathie. Sie hat dauerhaft Schmerzen und ist auf einen Rollstuhl angewiesen.

Während und auch noch einige Zeit nach den Behandlungen im Wasser hat sie weniger Schmerzen und es geht ihr deutlich besser. Sie fühlt sich während den Behandlungen „wie eine Wasserpflanze“ und kann sich nirgendwo anders so gut entspannen.

Die Rolle des Praktizierenden

In der Physiotherapie wird oft defizitori-entiert gearbeitet. Man erstellt einen Befund, definiert ein Problem und behandelt es. Die AKA und hier vor allem WATSU hat seine Grundlagen im Shiatsu, einer alten japanischen Heilmassage. Es ist ein Konzept der Heilung durch Berührung und ist verbunden mit den Grundprinzipien der östlichen Medizin. Die Kommunikation findet weitgehend nonverbal, durch Berührung, statt. Eine achtsame, absichtslose und entspannte Haltung des Therapeuten wird als grundlegend erachtet.

Die Klienten müssen während einer Behandlung mit aquatischer Körperarbeit nichts leisten und sie können nichts falsch machen. Der Praktizierende nimmt sie so an wie sie sind und gibt ihnen kein Ziel vor. Die Behandlung orientiert sich an der augenblicklichen emotionalen und körperlichen Situation des Kindes beziehungsweise Jugendlichen.

Das Wohlbefinden und die Entspannung stehen im Mittelpunkt. Es ist weniger ein Tun, als ein Miteinander-Sein. Diese Haltung erlaubt einen neuen Blick auf den

Weitere Informationen

Weiterführende Informationen finden sich auf der Webseite des IAKA e. V. (www.watsu.de). Auf der Methodenseite unter Anwendungsbereiche gibt es auch einen kleinen Film zu der Arbeit mit behinderten Kindern und Jugendlichen.



Michael Schmidt

Michael Schmidt ist staatlich anerkannter Physiotherapeut, mit den Schwerpunkten Neurologie und Pädiatrie. Er hat Erfahrung mit vielen Formen der Körper- und Energiearbeit und sich in diesen auch weitergebildet. Die Aquatische Körperarbeit praktiziert er seit 1995. Seit vielen Jahren ist Michael Schmidt auch als Dozent für das IAKA in Deutschland tätig.

Kontakt:

michaelschmidt22@web.de
www.watsu.de

Menschen in seiner Ganzheit und schafft eine positive, vertrauensfördernde Atmosphäre.

Trotz dieser anderen Herangehensweise lassen sich aber auch leicht physiotherapeutische Ziele in eine Wasserbehandlung integrieren. Die Behandlung und Prophylaxe von Kontrakturen, die Atemtherapie, die Entlastung und Mobilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule, die Regulierung des Muskeltonus, die Erleichterung von Bewegungsübergängen oder das Verbessern der Körperwahrnehmung sind Beispiele für Ziele, die ohnehin durch die AKA gefördert werden und die bewusst fokussiert werden können.

Auch Elemente aus anderen Techniken, wie zum Beispiel aus der Manuellen Therapie, Spiraldynamik®, Akupressur oder Cranio-Sacral-Therapie, können bei Bedarf in einer Wasserbehandlung eingesetzt werden.

Anpassungen bei Kindern und Jugendlichen

Die Vielfalt der Möglichkeiten in der AKA lässt eine Adaption an nahezu alle Beeinträchtigungen zu. Man sollte die Kinder vorher außerhalb des Wassers kennenlernen und sich einen guten Überblick über die Möglichkeiten und Einschränkungen des Kindes oder des Jugendlichen verschaffen. Durch Schwimmkissen, Auftriebshilfen und Gewichte kann man Sicherheit geben und auch eine angemessene Nähe beziehungsweise Distanz zum jeweiligen Kind oder Jugendlichen herstellen.

Behandlungsdauer

Die Behandlungsdauer kann individuell gewählt werden. Bei jüngeren Kindern empfiehlt sich eine etwas kürzere Behandlungszeit, da Kinder manchmal die Grenze nicht spüren können und die vielfältigen Reize im Wasser nicht zu unterschätzen sind. Eine Zeit zwischen 20 und 45 Minuten hat sich als günstig erwiesen. Bei Jugendlichen kann man, je nach Behinderung, die Zeit auch auf 60 Minuten ausdehnen. In der Schule sind die Einheiten 40 Minuten lang, was in der Regel ausreichend ist.

Bewegungssequenzen

Der Wechsel von dynamischen, aktiven und stillen, eher passiven Sequenzen in einer Behandlung ist ebenfalls abhängig

vom Alter, der Persönlichkeit und der jeweiligen Beeinträchtigung. Kinder möchten meistens nicht so gerne still liegen, sodass Sprache, Spiel und Bewegung vermehrt eingesetzt werden. Kürzere, wiederkehrende Phasen der Entspannung können sie dann oft gut zulassen und auch genießen.

Jugendliche dagegen können sich häufig ohne Probleme über längere Zeit entspannen auf die Behandlung einlassen. Viele sind auch fasziniert und begeistert von der Arbeit unter Wasser, bei der die Schülerinnen und Schüler mit Hilfe einer Nasenklemme unter die Wasseroberfläche geführt werden (WasserTanzen).

In jedem Fall ist es wichtig, eine gute Vertrauensbasis zu schaffen und Sicherheit zu vermitteln.

Vor einer Wasserbehandlung ist es ratsam, sich eine Genehmigung von einem Arzt oder den Eltern einzuholen, um sicher zu sein, dass es gegen einen Aufenthalt im Wasser nichts einzuwenden gibt.

Fazit

Meiner Erfahrung nach profitieren sowohl die jungen Klienten als auch die Therapeuten von einer Behandlung mit AKA. Für beide Seiten ist es eine entspannende und eingängige Behandlungsmethode, die den Menschen in seiner Ganzheit wahrnimmt und ihn auf unterschiedlichen Ebenen berührt und bewegt.

Für mich ist es immer wieder eine Freude zu sehen, wie eingeschränkte und selbst auch ängstliche oder verschlossene Kinder und Jugendliche auf diese Weise im Wasser Leichtigkeit und Freiheit erleben können. ■

Keywords: Wasser, Physiotherapie, Behinderung