

Halliwick – wasserspezifische Therapie nach McMillan

→ **Wassertherapien verbessern nachweislich Gleichgewicht und Stabilität. Die Übungen des Halliwick-Konzepts eignen sich besonders gut für Schwimmer mit Schwerst- und/oder Mehrfachbehinderung.**

Noch in der Mitte des letzten Jahrhunderts scheute man sich, Menschen mit Behinderung das Schwimmen beizubringen. Die Schwierigkeiten und Ängste schienen unüberwindbar. James McMillan nutzte damals für das Wasserballtraining das Bad der Halliwick School for Crippled Girls in London/England. Als Hydraulik-Ingenieur wusste er über die physikalischen Eigenschaften des Wassers Bescheid. Im Austausch mit Therapeuten, Ärzten und Lehrpersonen entwickelte er 1950 die Halliwickmethode mit zehn Punkten, bestehend aus den Phasen «geistige Anpassung», «Rotationskontrolle» und «Fortbewegung». Die Punkte sind logisch aufeinanderfolgend aufgebaut.

Der Schwimmer lernt erst sich und seinen Körper kennen, dann die Reaktion auf die Instabilität im Wasser und erhält so eine Fertigkeit, die zur grösstmöglichen Unabhängigkeit vom Helfer führt.

Im Halliwick-Konzept wird auf Auftriebsmittel verzichtet oder höchstens zur Destabilisierung genutzt. Die Hände eines Helfers sind flexibler einsetzbar als Schwimmhilfen, und die Unterstützung kann einfacher gesteuert werden. Der Schwimmer lernt besser, sich selber zu kontrollieren.

Das Konzept eignet sich sehr gut für Menschen mit Schwerst-/Mehrfachbehinderung zur Förderung der aktiven Rumpfstabilität, als Lernprogramm zur Selbstständigkeit im Wasser, als Sturzprophylaxe im Alter, sowie als Korrektur für Wettkampfschwimmer und kann auch als spezifisch therapeutische Bewegungstherapie angewendet werden.



Das Halliwick 10-Punkte-Programm

- + Der erste Punkt mit der Anpassung ans Wasser setzt sich in allen anderen Punkten fort.
- + Punkt 2 bis 5 sowie 7 und 8 befassen sich mit den Rotationskontrollen in verschiedenen Richtungen. Wenn der menschliche Körper im Wasser eingetaucht ist, befindet er sich in einer instabilen Umgebung. Aufgrund des Auftriebes verliert er die an Land gewohnte Art der Gleichgewichtserhaltung. Diese Instabilität zwingt den Schwimmer zur vermehrten Aktivität, um das Gleichgewicht zu erhalten.
- + Punkt 6 befasst sich mit dem Auftrieb.
- + Erst unter Punkt neun und zehn beginnt die eigentliche Fortbewegung.

Punkt 1 – Geistige Anpassung und Loslösung

Zu Beginn und als Bestandteil jedes weiteren Punktes gehört die Anpassung an die veränderten Umstände. Mehr als die herkömmliche Wassergewöhnung beinhaltet das Vertrautwerden die Fähigkeit auf die andere Umgebung, Situation oder Anforderung im Wasser zu antworten. Genauso verhilft es dem Lernenden auf die Stimulation, Auftriebskraft, Turbulenzen und Wellen richtig, unabhängig, automatisch und angepasst zu reagieren. Punkt 1 findet in der aufrechten Position im schulertiefen Wasser statt.

Im Vordergrund stehen die Kopf- und Atemkontrolle, sowie die Kontrolle des Gleichgewichts. Der Kopf lenkt die Körperposition. Die Atmung ist ruhig und entspannt. Ein Pressen der Luft würde zur Anspannung führen. Es soll über den Mund und, oder die Nase geatmet werden. Ein bewusst kontrollierter Mundverschluss wird angestrebt. Wer den Mund trotzdem nicht schliessen kann, respiriert kein Wasser, solange er nicht aktiv einatmet. Dennoch bedarf es einer höheren Wachsamkeit.



Ziel der Übung

Die Fähigkeit zu erlangen, auf die andere Umgebung, Situation oder Anforderung im Wasser zu reagieren.

Punkt 2 – Sagittale Rotationskontrolle

Sämtliche seitlichen Verlagerungen nach rechts und links fallen unter diesen Punkt. Wirksam wird die Rotationskontrolle vor allem in der aufrechten Position. Liegend im Wasser werden andere Kräfte aktiv. Die sagittale Kontrolle wird zur Symmetrieanbahnung genutzt. Das Erlernen der Stabilität soll zu Beginn mit geringen Anforderungen an die Koordination geübt werden.

Um Effekte zu erreichen, soll auf breitbeiniges Stehen verzichtet werden. Je kleiner die Unterstützungsfläche ist, desto grösser wird die Anforderung zum Gleichgewichtserhalt. Zentrale Haltungs- und effiziente Rumpfkontrolle wird erlernt. Das Verlagern des Gleichgewichts mit minimalem Muskeleinsatz verhilft zu einer besseren Haltung, die ebenfalls an Land wirksam wird. Dies ist auch für Menschen mit schwerer Behinderung möglich.



Ziel der Übung

Das Gleichgewicht nach rechts und links zu halten, nicht zu rotieren oder die Drehung kontrolliert auszuführen.

Punkt 3 – Transversale Rotationskontrolle

Dieser Punkt beinhaltet kontrollierte Bewegungen um die Körperachse, um vom Stand in die Sitzposition und die Rückenlage sowie umgekehrt zu gelangen. Die Rückenlage ermöglicht ein freies Atmen, jedoch verliert der Schwimmer Fixpunkte wie die Fussberührung am Boden, den Sichtkontakt. Der Nacken und die Ohren tauchen ins Wasser. Oft entstehen daher Angstreaktionen. Absitzen, aufstehen, ein wenig nach hinten lehnen und wieder aufstehen reichen als erste Erfahrungen. Dies soll allmählich bis zur Rückenlage gesteigert werden.

Wer ein sicheres Gefühl zum Aufstehen hat, traut sich eher, sich hinzulegen. Den Kopf nach vorne gebeugt, mit Ausatmung ins Wasser und die Arme nach vorne gehalten, erleichtert das Aufstehen. Beim Liegen finden besonders schnell Drehungen in der Längsachse statt. Das Ausbreiten der Arme seitlich ins Wasser hilft, den Körper zu stabilisieren.



Ziel der Übung

Das Gleichgewicht nach vorne und hinten zu halten, nicht zu rotieren oder die Drehung kontrolliert auszuführen.

Viele Kursteilnehmer nutzen die Halliwick-Methode als Weiterbildung und kombinieren sie mit anderen wassertherapeutischen Methoden oder bauen die positiven Aspekte des Halliwick bei den herkömmlichen Schwimmmethoden mit ein.

Dies ist ein Auszug aus dem Spezial-Lehrmittel «Halliwick», erhältlich bei Halliwick Schweiz. Es konnte dank der grossen

Unterstützung der Stiftung Cerebral und swimsports.ch realisiert werden. Weitere Angaben und Kursinfos: halliwick-schweiz.ch

