

Zeitschrift: Fisio active
Herausgeber: Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 42 (2006)
Heft: 3

Artikel: Pilates in der Physiotherapie
Autor: Meier, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929713>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pilates in der Physiotherapie

Claudia Meier, Medidor

Pilates Training – mit wachsender Beliebtheit im Fitnessbereich – findet nun auch zunehmend Eingang in die Physiotherapie. Warum sich die Pilates-Methode immer mehr als sinnvolles Training in der Rehabilitation und im prophylaktischen Arbeiten mit dem Patienten erwiesen hat, soll hier verdeutlicht werden.



Bild zvg

Pilates findet mehr und mehr Eingang in die Physiotherapie.

Das Ziel der Rehabilitation, den Patienten funktionell wieder herzustellen, beziehungsweise zu verbessern, wird in der herkömmlichen Physiotherapie hauptsächlich über passive Techniken in Verbindung mit traditionellen Trainingstechniken angegangen. Bei der Pilates-Methode handelt es sich um Übungen, die sich komplex und dreidimensional darstellen und die als Ergänzung oder Erweiterung der Physiotherapie den Patienten aktiv einbinden. Pilates-Training als ein primär assistives Training an Geräten, bis hin zur aktiven Trainingsform auf der Matte bietet hier einen ganzheitlichen Therapie- und Trainings-Ansatz mit langer Tradition. Auf dem Hintergrund der Historie und der fundierten fachlichen Weiterentwicklung, sowie unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, entstand vom Beginn des 20. Jahrhundert bis heute eine Methode, die sich lohnt betrachtet zu werden.

Kurzer Blick in die Historie

Die Methode wurde von dem in Düsseldorf 1880 geborenen Joseph Pilates entwickelt. Selbst an Asthma erkrankt, entdeckte er – wie viele Pioniere der Körpertherapie – am eigenen Leib die Dimensionen komplexer Trainingsformen mehr intuitiv als analytisch. Er studierte Yoga, Turnen, Boxen und asiatische Kampfsportarten und wurde, als Deutscher in England arbeitend, im 1. Weltkrieg auf der Isle of Wight interniert. Dort machte er als Pfleger von Kriegsverletzten erste Erfahrungen mit Kran-

ken. Er gebrauchte Federn, die er an Betten schraubte, um Übungen an allen unverletzten Körperteilen durchzuführen. Fasziniert von den Effekten gezielter Bewegung und intensiver Atmung, setzte er seine Arbeit in den 30er-Jahren in den USA fort. Er starb 1967 in New York. In den 80er-Jahren wurde die Pilates-Methode von Joseph Pilates in die medizinische Rehabilitation integriert. Unter der Leitung von Elizabeth Larkam wurde dort die Anpassung des Pilates-Trainings an die unterschiedlichsten Erfordernisse von Patienten vorgenommen.

Das Übungsprogramm, das den individuellen Möglichkeiten des Patienten ständig angepasst wird, macht sich die von Pilates entwickelten und von Ken Edelman (Current Concepts, Sacramento USA) auf den medizinischen Bereich angepassten Geräte zunutze. Die Trainingsgeräte ermöglichen Bewegungserleichterung, Widerstände werden erst später eingebaut. Das Herzstück ist der so genannte «Reformer». Das einer liegenden «Leg Press» gleichende Gerät unterscheidet sich, wie auch die anderen Geräte, von herkömmlichen Trainingsgeräten grundsätzlich. Pilates entwickelte sie, um Bewegungen zu erleichtern, die ohne Unterstützung nicht korrekt und mühelos ausgeführt werden können. So sind die im «Reformer» integrierten Federzüge primär einzusetzen, um in der subakuten Phase einer Verletzung mit teilweiser Immobilisation oder bei Bewegungen, die mit Schmerzen verbunden sind, Beschwerdefreiheit zu ermöglichen.

Erst später werden Übungen ohne Unterstützungen oder mit zunehmendem Widerstand ausgeführt.

Eigenaktivität

Es handelt sich bei dieser Trainingsform auch um eine tiefe Körperwahrnehmung. Die Verbesserung der Propriozeption wird genauso angestrebt, wie eine neu gewonnene Freude an Bewegung. Der Patient beginnt sich mit seinem Körper auf eine neue Weise auseinander zu setzen, indem er spürt, dass er sich beim Einhalten der Prinzipien leichter bewegen kann. Ein nicht zu unterschätzender Nebeneffekt dieser Trainingsform ist die motivierende Komponente. Die aktive Einbindung des Patienten und das neu gewonnene Körpergefühl fordern das Bewusstsein des Patienten für die Notwendigkeit der Rekonvaleszenz. Dadurch wird die Wahrnehmung der eigenen Bewegungskompetenz erreicht. Die zunehmende Übergabe von Übungssequenzen in die «Selbstverantwortung» des Patienten eröffnet ihm neue Bewegungskapazitäten und setzt Energiereserven frei. Die Annahme dieser Verantwortung durch den Patienten kann als Erfolg für die ganzheitliche therapeutische Begleitung des Patienten gesehen werden.

Folgende Institute bieten

Ausbildungsprogramme an:

Polestar Deutschland GmbH, www.pilatespolestar.de
Fortbildungszentrum Zurzach, www.fbz-zurzach.ch

Bei uns LIEGEN Sie richtig...

Liegenaktion Mai - Juni 2006



Wählen Sie selbst!

- 1 Manumed Optimal 5-teilig
- elekt. Rundumschaltung
- elekt. Flexionslagerung
- 2 Ergo-Wings
- 3 Freie Farbwahl
- 4 Gesichtskissen U-Form
- 5 Papier-Einmalauflagen
500 Blatt
- 6 Therapie-Hocker

CHF 4'299.00*

inkl. 7,6 % MWSt

CHF 4'900.00*

inkl. 7,6 % MWSt



* Konditionen:

- Preise inkl. 7,6 % MWSt
- Zahlung innert 10 Tagen
- Lieferung CHF 100.00

www.mtr-ag.ch
alles für die Physiotherapie



NEUE Adresse:

MTR - Health & Spa AG
Sihleggstr. 23
CH-8832 Wollerau

Fon: 044 787 70 80
Fax: 044 787 70 81
email: info@mtr-ag.ch

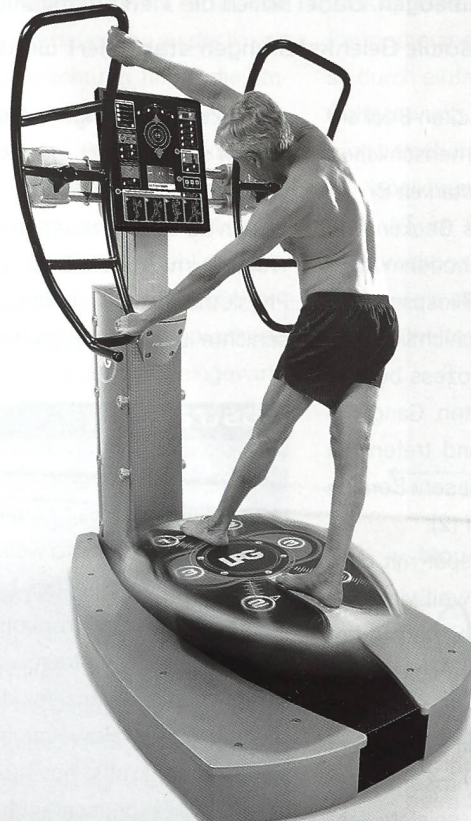
medilas ag

IHR THERAPIE SPEZIALIST

HUBER®

ONLY BY LPG

→ KRÄFTIGUNG DER TIEF-
LIEGENDEN MUSKELN



- Vorbeugung
- Gleichgewicht
- Mobilisation
- Koordination
- Haltung

LPG
MEDICAL

8971-1 - GB - LPG Systems - S.A. au capital de 2 000 000 euros - Sièges: 183, 834, RCS Romans © Copyright, LPG 2005 Systems - LPG Systems and HUBER are registered trademarks. Any reproduction - even in part - is strictly prohibited. Non-binding photos.

medilas ag · Grindlenstr. 3 · 8954 Geroldswil · Tel 044 747 40 00 · Fax 044 747 40 05 · info@medilas.ch · www.medilas.ch