

Nervige Schmerzen durch lästige Arbeit

In dieser Folge unserer Serie Rückenfit 2014 gehen wir Bewegungen nach, an denen keiner vorbeikommt: Garten- und Hausarbeit sorgen durch falsche Bewegungen oft für Hexenschüsse

Von Katrin Schmidt

Wer ein sauberes Haus oder einen gepflegten Garten haben möchte, der muss auch etwas dafür tun. Haus- und Gartenarbeit sind für den einen Entspannung und für den anderen lästiges Beiwerk. Wie man es jedoch schaffen könnte, beides zu vereinbaren, ohne am nächsten Tag krumm laufen zu müssen, dem gehen wir in dieser Folge unserer Serie Rückenfit 2014 nach.

Rundrücken, über Kopf arbeiten und falsche Utensilien, das sind für den Heiligenhauser Physiotherapeuten Alexander Fräcke die Hauptgründe, wieso Haus- und Gartenarbeit schon mal zur Tortur werden kann. „Gerade in den Sommermonaten habe ich öfters mal Patienten, die sich akut durch Gartenarbeit etwas gezerzt oder verknackst haben“, berichtet Fräcke. „Besser regelmäßig etwas tun als einmal zuviel.“ Dies gelte sowohl für die Garten- als auch die Hausarbeit.

„Vor allem der Rundrücken ist hier das Problem, den es auf jeden Fall zu vermeiden gilt. Mache ich etwas, bei dem ich Richtung Boden arbeite, also ob ich putze, fege oder Laub harke, dann sollte ich dies immer in Bewegungen zu mir hin machen und den Rotationskreis gering halten. Nicht vor mir hin und her wischen, diese Rotationsbewegung ist nicht gut für den Lendenwirbelbereich“, erklärt der WAZ-Experte. In

SERIE

Rückenfit 2014

Folge 11: Reiten

Folge 12: Garten- und Hausarbeit

Folge 13: Massagen im Vergleich

„Besser regelmäßig etwas tun als einmal zuviel“

Alexander Fräcke, Physiotherapeut und Rückenfit-Experte

Schrittstellung mit muskulär angespanntem Rumpf solle man diese Bewegungen durchführen.

„Arbeite ich hingegen flach über oder auf dem Boden, wie beim Erde harken oder Unkraut zupfen, dann sollte ich dies entweder im Vierfüßlerstand mit einer weichen Unterlage machen oder mithilfe eines kleinen Hockers. Hier ist es dann besonders wichtig, dass ich mich durch meine Arme auf den Beinen abstütze, damit der Rücken entlastet wird. Und auch hier sollte ich seitliche Bewegungen vermeiden und nur zwischen den Beinen arbeiten.“ Aus der Hocke heraus zu arbeiten, davon rät er hingegen ab, sowohl für den Rücken als auch die Knie wäre dies nicht gesund.

Auch das richtige Arbeitswerkzeug hält er für ebenso wichtig. „Arbeite ich im Stehen, sollte der



Katharina Rockenhäuser und Tochter Franziska zeigen, wie Gartenarbeit rückschonend klappt.

FOTO: HEINZ-WERNER RIECK

Stiel an meine Körperlänge angepasst und lang genug sein. Er sollte oval sein und einen T-Griff haben, damit man besser zupacken kann“, klärt Fräcke über einen rückenfreundliches Gerät wie Besen oder Schaufel auf. Zum Fenster putzen eignen sich auch besser Geräte, die man im Stehen auswringen kann. „Auch sollten die Wassereimer zum Putzen nie allzu schwer sein. Am besten eckige Eimer benutzen, die kann man besser tragen. Außerdem lieber mit kleinen Mengen arbeiten und das Wasser öfter wechseln“, sagt der Physiotherapeut. Bei Arbei-

ten über dem Kopf, wie Fenster putzen, Gardinen oder Wäsche aufhängen, da empfiehlt er eine Trittleiter.

Bei schweren Geräten, wie Laubbläsern oder Motorsägen, sollte auf Schultergurte geachtet werden, um den Rücken zu entlasten. Beim Staubsaugen sei für den Rücken ein Stabsauger zudem besser „denn da arbeite ich vor meinem Körper und mache keine großen Rotationsbewegungen“, erklärt Fräcke.

Wer seine Einkäufe ohne Schädigungen für den Rücken tragen will, sollte dies mithilfe eines Trolleys oder Rucksacks tun. „Oder ich ver-

teile das Gewicht gleich auf beide Seiten. Hier gilt aber auch: Jeder Gang macht schlank, lieber mehrmals mit einer kleineren Menge gehen als einmal mit zuviel. Ich muss die Lasten gleichmäßig am Körper verteilen. Dies gilt auch für nasse Wäsche in Körben.“ Solange wir also selber unsere Haus- und Gartenarbeit machen müssen und keine Roboter uns diese Arbeiten abnehmen, sollte man sich diese Tipps alle zu Herzen nehmen, wenn man nach dem nächsten Großputz nicht beim Physiotherapeuten oder Orthopäden auf der Liege enden möchte.