

PRESSEMITTEILUNG

Der Frühling ist da - Rückenschonende Gartenarbeit

Rückenschmerzen – nicht selten spricht man von der „Volkskrankheit Nr. 1“.

Rückenschmerzen kennt fast jeder von uns. Bewegungsmangel, vermehrtes Sitzen, einseitige körperliche Belastung, Übergewicht und eine schlechte Arbeitsplatzgestaltung sind die wesentlichen Ursachen für Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule.

Deshalb sollte auch der Hobbygärtner, den die ersten Sonnenstrahlen und das erste Vogelgezwitscher des Frühlings in den Garten locken, auf rückenschonendes Arbeiten achten. Nach der Winterpause ist wie beim Skifahren erstes Aufwärmtraining angesagt, bevor man Ast – und Heckenschere in die Hand nimmt oder den Rechen zum Beseitigen der letzten Laub- und Gehölzreste. Langsam sollte man es angehen lassen, sagt Anke Frentzen, stellvertretende Leiterin der Physiotherapie der Orthopädie in Süchteln.

Wichtig ist ebenso die Wahl der richtigen Werkzeuge. Leichte moderne Geräte mit ergonomischen Griffen und längenverstellbaren Stielen entlasten den Gärtnerücken.

Auch die richtige Körperhaltung mit seinen Prinzipien des rückenschonenden Arbeitens spielt eine große Rolle. Der Rücken wird sich freuen über Blumen gießen und Harken in Schrittstellung. Bepflanzt man Kübel und Töpfe, sollte die Gärtnerin oder der Gärtner stets auf eine aufrechte Haltung achten. Ideal dazu ist das Vorhandensein eines entsprechenden Pflanztisches oder einer ähnlichen Möglichkeit wie z. B. ein Mäuerchen.

„Wichtig sind für Gärtner ein richtiger Arbeitsrhythmus mit regelmäßigen Pausen. Lockerungsübungen machen das Weiterarbeiten umso leichter“, betont Anke Frentzen. Dabei kann man ja auch in aller Ruhe seine bereits erledigten Arbeiten stolz betrachten.

Eigentlich sollte auch der Hobbygärtner das ganze Jahr in Bewegung bleiben. Eine regelmäßige sportliche Betätigung wie z.B. Rückenschwimmen oder Nordic Walking senken auch bei ihm das Risiko des Rückenschmerzes.

Zeichenzahl der Pressemitteilung (mit Leerzeichen): 1.913

Für weitere Informationen steht Ihnen Dirk Kamps unter 02162 96-6244 oder unter dirk-p.kamps@lvr.de gerne zur Verfügung.

Die LVR-Klinik für Orthopädie Viersen besteht seit mehr als 90 Jahren am Standort Viersen-Süchteln. Ursprünglich als orthopädische Kinderklinik im Jahre 1921 gegründet, versorgt sie heute jährlich etwa 3500 Patientinnen und Patienten aus dem gesamten Rheinland mit modernsten Methoden der orthopädischen Chirurgie. Das 160 Betten Haus hat rund 140 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Träger der LVR-Klinik für Orthopädie Viersen ist der Landschaftsverband Rheinland (LVR).

PRESSEMITTEILUNG



Übung für Wirbelsäule und Rückenmuskulatur:
Die Wirbelsäule richtet sich auf und die rückwärtigen Beinmuskeln werden gedehnt. Die Stabilität des Körpers wird dabei trainiert.



Rückengerechtes Aufstehen, hierbei sollte der Rücken möglichst gerade bleiben.

PRESSEMITTEILUNG



Ziel ist die Dehnung des gesamten Rumpfes und eine Mobilisation der Beine.

Übungen: Anke Frentzen, stellvertr. Leiterin der Physiotherapie, LVR-Klinik für Orthopädie Viersen
Fotos: Beatrix Wolters, LVR-Klinik für Orthopädie Viersen

Copyright: LVR-Klinik für Orthopädie Viersen

Im Zusammenhang mit dieser Pressemitteilung können Sie die Fotos honorarfrei nutzen.