

Frühjahrsputz: Rückengesund im Haushalt

Das jährliche Großreinemachen kann dem Rücken schaden – muss es aber nicht. Wie Sie beim Frühjahrsputz Ihre Wirbelsäule schonen, erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan.

München, 12. April 2018: **Scheint die Frühlingssonne durch die noch winterlich ungeputzten Fenster, steht für viele Menschen fest: Wohnung oder Haus müssen gründlich gesäubert werden. Allerdings lauern im Haushalt einige unangenehme Rückenfallen. Der Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan zeigt auf, worauf man achten sollte, um den Rücken beim Säubern nicht zu überlasten.**

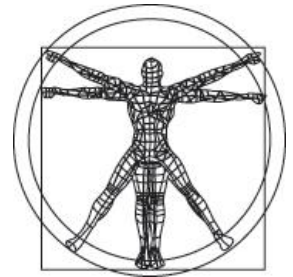
Recken, strecken, heben, drehen, wischen und bücken, ein ausgiebiger Frühjahrsputz verlangt dem Körper und vor allem der Wirbelsäule viel ab. Und da ein Großteil der Deutschen in Beruf und Freizeit häufig sitzt und sich wenig bewegt, ist das Großreinemachen ein Ausnahmezustand für den Rücken. Denn etwa zwei Drittel aller Deutschen kommen im Alltag auf weniger als eine Stunde Bewegung. Und über 40 Prozent der Erwachsenen verbringen ihren Feierabend am liebsten auf der Couch, nur gut die Hälfte treibt zumindest gelegentlich Sport (TK Bewegungsstudie 2016).

Überlastung kann zu Wirbelsäulenproblemen führen

„Der Rücken braucht Bewegung, um gesund zu bleiben“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga e.V. Wer sich im Alltag jedoch zu wenig bewegt, mutet der Wirbelsäule beim Frühjahrsputz leicht zu viel zu. „Schießt der Schmerz in den Rücken, hat der Betroffene bestenfalls einen harmlosen aber schmerzhaften Hexenschuss. Es kann allerdings auch eine Bandscheibe betroffen sein“, erklärt der Wirbelsäulenexperte.

Steuerbarer Katheter zur exakten Behandlung der Nervenwurzel

Hat sich die Bandscheibe vorgewölbt oder drückt ein Bandscheibenvorfall auf die Nervenwurzel, hat der Patient starke Schmerzen, die bis ins Bein ausstrahlen können. „In unserer interdisziplinären Praxisgemeinschaft behandeln wir Patienten dann etwa mit dem Wirbelsäulenkatheter“, erklärt Dr. Schneiderhan. Mit diesem elastischen Katheter lässt sich an



der betroffenen Nervenwurzel zielgenau behandeln. Durch den Einsatz des lenk- und steuerbaren Katheters können Vernarbungen oder anatomische Hindernisse überwunden und die Medikamentenkombination exakt an der betroffenen Stelle platziert werden. „Mithilfe des Wirbelsäulenkatheters wird das den Nerv bedrängende Gewebe entwässert und geschrumpft. Der Druck auf den Nerv verschwindet und Entzündungen bilden sich zurück“, erklärt Dr. Schneiderhan. Mit über 18.000 Eingriffen dieser Art haben Dr. Schneiderhan und sein Team die meisten Eingriffe dieser Art in Europa durchgeführt.

Tipps für einen rüchenschonenden Frühjahrsputz

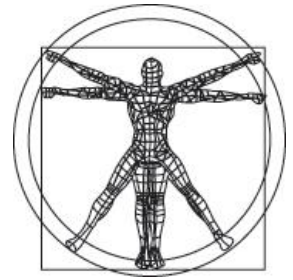
Doch soweit muss es nicht kommen. Rückenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan gibt konkrete Tipps, wie Sie Ihre Wirbelsäule bei Tätigkeiten im Haushalt schonen können.

1. **Aufwärmen:** Auch wenn es komisch klingt: Nirgendwo lauern so viele Gefahren für die Wirbelsäule wie im Haushalt. Deshalb ist es wichtig, sich vor der Hausarbeit aufzuwärmen, um den Rücken auf die kommenden Anforderungen vorzubereiten.
2. **Richtig heben:** Heben Sie schwere Gegenstände nicht mit rundem Rücken an. Gehen Sie stattdessen in die Knie und heben Sie die Last mit gestrecktem Rücken durch die Kraft Ihrer Beinmuskeln an.
3. **Nicht über Kopf arbeiten:** Vom Boden aus auf Schränken Staub zu wischen, belastet den Nacken. Stellen Sie sich besser auf einen Schemel und arbeiten Sie mit geradem Rücken. So entlasten Sie Nacken und Schultergürtel.
4. **Aufrecht staubsaugen:** Auch hier gilt: Ein krummer Rücken kann zu Schmerzen führen. Stellen Sie den Stab des Staubsaugers deshalb so hoch ein, dass Sie mit geradem Rücken staubsaugen können.
5. **Kraft einteilen:** Muten Sie sich nicht zu viel auf einmal zu. Teilen Sie sich Ihre Kraft lieber ein, indem Sie die Aufgaben auf mehrere Tage verteilen. Ansonsten kann es passieren, dass Sie fahrig werden – und dann kann eine falsche Bewegung schnell zu Wirbelsäulenschäden führen.

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com

PRESSEKONTAKT:

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091



Bildmaterial:



Bild 1: falsch
Bild 2: richtig

Lasten immer mit geradem Rücken und durch die Kraft der Beinmuskeln hochheben.



Bild 1: falsch
Bild 2: richtig

Stellen Sie sich beim Staub wischen auf einen Schemel und arbeiten Sie mit geradem Rücken.



Bild 1: falsch
Bild 2: richtig

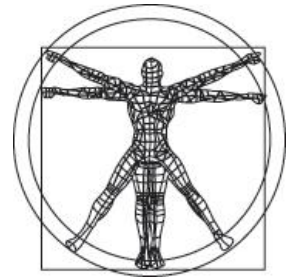
Stellen Sie den Stab des Staubsaugers so ein, dass Sie mit geradem Rücken staubsaugen können.

Bildrechte: Copyright Monika Wrba/interdisziplinäre Praxisgemeinschaft Dr. Schneiderhan

Bilddownload: https://www.dropbox.com/sh/hognxjchivxbq9h/AABJ7VGu_kTQVvgLM_0rupcta?dl=0

PRESSEKONTAKT:

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091



Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin, Psychologie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patient wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Theresa Leurs, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
leurs@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com

PRESSEKONTAKT:

rh.communications + Rahel Huhn + rh@rh-communications.de + Tel: 0172 1004091