



**PRESSETEXT – 2 Seiten**

## **Frühjahrsputz ganz ohne Rückenschmerzen – die besten Tipps**

**München, April 2024: Zu keiner anderen Jahreszeit schwingen die Deutschen so sehr die Putzlappen wie im Frühjahr. Wer das Reinemachen ohne Probleme im Kreuz überstehen möchte, sollte ein paar Dinge beherzigen.**

Der Frühjahrsputz hat hierzulande eine jahrhundertelange Tradition, obwohl der Grund dafür schon lange nicht mehr gegeben ist. Bis ins 19. Jahrhundert hat man mit offenem Feuer geheizt und gekocht. Den Ruß haben unsere Vorfahren dann im März und April entfernt. Das ist zwar heute nicht mehr nötig, doch Millionen von Menschen nutzen den Frühjahrsanfang um Wohnung und Haus deutlich gründlicher als sonst zu putzen. „Dabei muten sich viele Menschen oft zu viel zu und klagen dann über Rückenschmerzen“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Doch mit den richtigen Maßnahmen, kann diese Tätigkeit auch beschwerdefrei ablaufen.“

Der wichtigste Tipp: wenn möglich stets eine gute Körperhaltung einnehmen. Also den Rücken gerade halten und in die Knie gehen, anstatt sich zu bücken, um beispielsweise Gegenstände aufzuheben. Auch beim Staubsaugen und Wischen ist eine aufrechte Körperhaltung ratsam. Hilfreich dabei sind Haushaltsgeräte, die ergonomische Anforderungen erfüllen. „Ein Teleskoprohr beispielsweise hilft ungünstiges Vorbeugen zu vermeiden“, sagt Dr. Schneiderhan. „Außerdem ist es ratsam in Schrittstellung zu arbeiten und die Schritte mit dem Staubsauger zu machen, anstatt den Oberkörper hin und her zu bewegen. So ist es möglich, das Körpergewicht gleichmäßig zu verteilen und den Rücken nicht unnötig zu belasten.“

Je nach körperlicher Fitness kann es zudem sinnvoll sein die Arbeit aufzuteilen und nicht alles auf einmal zu erledigen. Nach anstrengendem Wischen sind kurze Pausen ratsam. „Außerdem ist es sinnvoll immer mal wieder die Seite zu wechseln“, sagt der Experte. „Das ist zwar ungewohnt, hilft aber Verspannungen vorzubeugen.“ Wer leicht ins Schwitzen kommt, sollte zudem dafür sorgen, dass der Lendenbereich gut geschützt ist und keinem Zug oder Kälte ausgesetzt ist. Überhaupt ist bequeme Kleidung von Vorteil, um ausreichend Bewegungsfreiheit zu haben.“



Beim Fenster putzen möglichst körpernah arbeiten und Wischbewegungen mit gestrecktem Arm vermeiden. Auch hier ist es ratsam immer mal wieder die Arbeitshand zu wechseln. Wenn irgend möglich sind Arbeiten über Kopf zu vermeiden. Also eine stabile und sichere Leiter benutzen oder einen Schemel, auf dem man gut stehen kann. „Wer zudem hin und wieder während des Frühjahrsputzes Dehn- und Lockerungsübungen macht, ist bestens vor Problemen mit dem Rücken gefeit“, sagt Dr. Schneiderhan.



Abb: Rückenschonende Haltung beim Staubsaugen

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

**Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von



Frühjahrsputz ganz ohne Rückenschmerzen – die besten Tipps, Seite 3 von 3

Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten 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 zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

#### **Klinikkontakt**

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen

[mueller@orthopaede.com](mailto:mueller@orthopaede.com), Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12

[www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)