PRESSETEXT – 3 Seiten

Rückenfreundlich gärtnern – die besten Tipps vom Experten

München, Mai 2023: Wer regelmäßig in seinem Garten arbeitet, tut sich und seinem Körper viel Gutes. Doch was, wenn man Rückenpatient ist? Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan gibt die besten Tipps für rückenfreundliches Gärtnern

Diese Frage stellen sich täglich Millionen von Menschen: Was kann ich tun, um Rückenschmerzen vorzubeugen und zu bekämpfen? In den allermeisten Fällen lautet die Antwort: ein Plus an körperlicher Aktivität und Fitness ist die beste Medizin. Und wer einen Garten hat, darf sich glücklich schätzen. „Graben, Pflanzen, Jäten, Gießen und Rasenmähen sind ein tolles Training für Muskeln, Gelenke und das Herzkreislaufsystem“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Wirbelsäulenzentrum in München-Taufkirchen. „Wer regelmäßig gärtnert bleibt körperlich fit und tut seinem Rücken viel Gutes, wenn man ein paar Tipps beherzigt.“

Wie auch bei der Arbeit ist eine ergonomische Herangehensweise zu empfehlen. Für Menschen, die häufiger mit Rückenschmerzen zu kämpfen haben, lohnt es sich mit entsprechenden Gartengeräten zu arbeiten. Sie ermöglichen eine weitestgehend aufrechte Haltung, vermeiden allzu häufiges Bücken und so ganz nebenbei machen sie die Gartenarbeit auch produktiver. „Doch unabhängig von den benutzten Gerätschaften, ist es ratsam, sich eine rückenfreundliche Haltung bei der Gartenarbeit anzugewöhnen“, sagt Dr. Schneiderhan. „So ist es immer besser aus den Beinen heraus zu arbeiten. Das gilt insbesondere beim Heben. Oberschenkel und Gesäß sind die stärksten Muskeln unseres Körpers. Also Hüfte und Knie beugen und den Rücken dabei gerade halten. Das bedarf ein wenig Übungen, aber irgendwann geht diese rückenfreundliche Herangehensweise in Fleisch und Blut über. Der Fachbegriff dafür lautet Automatisation.

Von Vorteil sind zudem die voll im Trend liegenden Hochbeete sowie Topfbänke. Denn an ihnen kann man aufrecht arbeiten. Wer Pflanzen in Gefäße setzt, sollte dies an Ort und Stelle tun, um schweres Heben und Tragen zu vermeiden. Als Alternative können Topfwagen auf Rädern oder Rollwagen dienen, da man sie leicht hin und herbewegen kann.
„Wenn der Garten sehr viel Arbeit macht, ist es ratsam, die Tätigkeiten einzuteilen, um die Muskeln nicht zu überlasten“, sagt Dr. Schneiderhan. „Je nach körperlicher Fitness sind 15 oder 30-Minuten-

Intervalle mit jeweils fünf Minuten Pause ideal.“ Eine besondere Herausforderung ist das Umgraben von Erde, selbst für einigermaßen fitte Menschen. Tipp: Nicht zu viel Erde auf einmal nehmen. Von Vorteil ist zudem rhythmisch zu arbeiten und ruckartige Bewegungen zu vermeiden. „Sonst entstehen Kraftspitzen, die sich negativ auf die Rückengesundheit auswirken können“, sagt der Experte. „Auch hier noch ein Tipp: Zum Umgraben gibt es heute Schaufeln mit spezieller Hebemechanik.“

Wichtig bei kühlen Temperaturen ist die entsprechende Kleidung. Vor allem der Lendenbereich sollte stets gut geschützt sein und nicht freiliegen. Kühler Wind und Schweiß lassen die Muskeln schnell verkrampfen. „Es ist sogar sinnvoll, sich ein paar Minuten mit aktiven Dehnübungen vorzubereiten, wenn körperlich schwerere Arbeiten im Garten anliegen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Das ist nicht nur bei Kälte, sondern auch bei warmen Temperaturen eine gute Idee.“ Je nach Schweißverlust sollte man zudem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Das gilt insbesondere bei Wärme. Bei großer Hitze sollte man die Gartenarbeit in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen.“

Und wenn es trotz allem zu Rückenschmerzen kommt? „In vielen Fällen gehen sie nach ein paar Tagen von selbst wieder vorbei“, sagt Dr. Schneiderhan. „Doch wer häufiger Probleme hat, sollte sich von einem Arzt durchchecken lassen.“ Noch ein Tipp: Auch für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen kann Gartenarbeit so etwas wie Therapie sein. Betroffene sollten aber auch hier vorab mit einem Arzt sprechen, um zu wissen, wie intensiv sie sich belasten können.

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter
www.orthopaede.com

Abb.1: Richtige rückenschonende Haltung

Abb. 2: Falsche rückenbelastende Haltung

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 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, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com