

Foto: anetlanda / Fotolia

Schmerzfrei bei der Gartenarbeit

Rückenschmerzen, Muskelkater, Erschöpfung – diese Nachwirkungen nehmen dem Hobbygärtner häufig bereits im Vorfeld die Motivation für anfallende Tätigkeiten im Garten. Ulrike Bös gibt Ihnen Tipps zum rückengerechten und kraftschonenden Arbeiten.

Im Laufe des Lebens lassen Sehvermögen, Muskelkraft, Beweglichkeit und andere Fähigkeiten nach. Selbst junge Menschen haben oftmals nicht die Kraft und Ausdauer, schwere Gartenarbeit auszuführen. Unwissenheit und Gewohnheit führen zu unkontrollierten Bewegungsabläufen und die Probleme, die der Einzelne im Alltag verspürt, werden hier noch verstärkt. Es ist daher sehr nützlich, sich einmal mit den eigenen Bewegungsabläufen bei der Gartenarbeit auseinanderzusetzen und diese gegebenenfalls zu korrigieren.

Technische Hilfsmittel benutzen

Für jedes Problem gibt es unterschiedliche Lösungen, angefangen bei der Technik bis hin zur Ausführung der Bewegung: Der Kauf einer Rosenschere mit Rollgriff oder Ratschenübersetzung zahlt sich bei jedem Schnitt aus, der leichter von der Hand geht. Moderne, leichte Gartengeräte belasten Muskeln und Gelenke wesentlich weniger als die alten, schweren Werkzeuge. Rückenprobleme lassen sich mit ergonomisch geformten oder längenverstellbaren Gerätestielen lindern. Greifer, Laubstecher oder Unkrautzangen, die sich in aufrechter Haltung bedienen lassen, ersparen häufiges Bücken. Eine Regenfasspumpe oder ein Schlauchausguss füllen die Gießkanne, ohne dass Knochen und Muskeln strapaziert werden.

Richtige Körperhaltung einnehmen

Aber auch ohne technische Hilfsmittel kann man sich die Gartenarbeit enorm erleichtern. Dazu gehören ein trainierter Körper ebenso wie die richtige Haltung bei der Arbeit. Aufwärmen, Lockerungsübungen, der richtige Arbeitsrhythmus und sinnvolle Gartengeräte vermeiden viele unangenehme Folgeschäden. Und ganz nebenbei werden auch die Muskeln gestärkt, was Ihren Rücken im Alltag dauerhaft entlastet.

Ulrike Bös ist Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin. Sie betreibt eine Praxis für Physiotherapie im hessischen Schmitten-Seelenberg. Brigitte Kleinod ist Diplom-Biologin, Gartengestalterin und Sachbuchautorin. Die zwei Spezialistinnen haben sich zum Thema rückengerechtes und kraftschonendes Arbeiten im Garten zusammengetan und das Buch „Rückenfreundliche Gartenarbeit" geschrieben. Erschienen im Schulz-Kirchner Verlag, ISBN: 978-3-8249-1001-7.

Text und Fotos: Ulrike Bös, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin

Readly