



Erschienen am 24.05.2022

Zur Vorbereitung für den Sommer müssen draußen viele Arbeiten erledigt werden. Terrasse oder Balkon werden überholt, Gartenmöbel aufgearbeitet, Blumenkästen und Beete vorbereitet und bepflanzt. Der (Über-)Eifer kann Folgen haben.

„Fehlbelastungen oder falsche Einschätzungen der eigenen Belastbarkeit können zu Muskel- und Gelenkbeschwerden im Rücken und Schulterbereich führen“, sagt Ute Repschläger, Physiotherapeutin und Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK e. V.). „Doch wer ein paar Tipps beachtet, kann unerwünschte Nachwirkungen in der Regel vermeiden.“

Starre Vorgaben gehören dabei der Vergangenheit an. „Die moderne Physiotherapie kategorisiert nicht mehr in ‚richtige‘ und ‚falsche‘ Bewegungen“, erläutert Repschläger. „Grundsätzlich gilt: Die beste Haltung ist immer die Nächste.“ Denn wer über längere Zeiträume in der gleichen Position verharrt und dabei womöglich noch immer dieselben Bewegungen mit (schwerem) Gerät ausübt, läuft in Gefahr, Gewebe und Körperstrukturen überzubelasten. In der Folge kann es zu unangenehmen Verspannungen der Muskulatur oder auch schmerzhaften Entzündungen von Sehngewebe kommen. Mit gleichsam einfachen wie effektiven Maßnahmen kann Überlastungsreaktionen entgegengewirkt werden.

Bewegungsabläufe variieren

Abwechslung lautet daher die Devise: Statt eine Tätigkeit über einen längeren Zeitraum „durchzuhalten“, ist es daher sinnvoll, die Bewegungsabläufe zu variieren. Eine Möglichkeit ist, sich zwischendrin einer anderen Aufgabe zu widmen. Häufig besteht aber auch die Möglichkeit, die Aufgabe mal anders „anzupacken“. Kreativität ist dabei gefragt: Eine Hecke kann beispielsweise mal von unten oder oben beschnitten werden, von rechts nach links und umgekehrt. Zwischendrin schon mal das Schnittgut zu beseitigen, hat Vorteile: Am Ende bleibt nicht mehr so viel übrig und es wird einer einseitigen Belastung vorgebeugt.

Gegenbewegung ausführen

Wenn es sich bei bestimmten Arbeiten nicht vermeiden lässt, über längeren Zeitraum in einer einseitigen Haltung zu verharren, ist es sinnvoll, hin und wieder Gegenbewegungen auszuführen. Wer beispielsweise lange gebückt arbeitet, kann zwischendurch aufstehen, den Rücken gerade machen und strecken. Auch Lockerungsübungen wie das Schütteln von Armen und Beinen sowie sanfte Dehnübungen können helfen.

Pausen einlegen

Die Tasse Kaffee zwischendurch ist nicht nur Luxus, sondern von therapeutischer Seite zu empfehlen. Wichtig ist, das für sich richtige Verhältnis zwischen Belastung und Entspannungsphasen zu finden. Die individuelle Belastbarkeit kann stark variieren. Man sollte sich daher die Arbeit gut einteilen, Pausen planen und das Tagespensum überschaubar halten.

Grundsätzlich ist ein stabiles Muskelkorsett die Grundvoraussetzung für schmerzfreies Bewegen und Arbeiten. Dies gilt auch für Gartenarbeit und Heimwerken. Auf der anderen Seite kann die körperliche Betätigung rund um Heim und Garten auch als gute Trainingsmöglichkeit so ganz nebenbei betrachtet werden – wenn die Tipps entsprechend beachtet werden.

Wen der Rückenschmerz trotzdem erwischt hat, braucht nicht in Panik geraten. Nach einer warmen Dusche und moderater Bewegung verschwinden die meisten Beschwerden nach wenigen Tagen wieder. Wenn sich die Beschwerden jedoch hartnäckig halten, kann ein Physiotherapeut gegebenenfalls nach Rücksprache mit dem Arzt hinzugezogen werden. „Der Physiotherapeut kennt eine Vielzahl an Therapiemöglichkeiten bei Schmerzen, berät aber auch gerne, wie das Muskelkorsett gestärkt werden kann, damit es erst gar nicht so weit kommt“, betont Ute Repschläger.