

# Ohne Rückenschmerzen im Garten arbeiten

**(dbp/spo) Für leidenschaftliche Hobbygärtner ist Unkraut zupfen, Beete bepflanzen und Hecke schneiden Entspannung pur. Oft leidet allerdings der Rücken unter den langwierigen Arbeiten in der Hocke. Das orthonet-NRW – ein Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden – gibt Tipps für rückenfreundliches Gärtnern.**

Den Rücken gerade halten sei oberstes Gebot bei der Gartenarbeit, teilt das Ärztenetzwerk mit. Wer sich mit Rundrücken nach vorne beugt und dabei noch dreht, riskiere eingeklemmte Ner-

ven. Wichtig ist auch, sich immer mal wieder aufzurichten und zu strecken, um die Muskeln zu lockern. Damit keine schmerzhaften Verspannungen entstehen oder die Gelenke zu stark belastet werden, sollten Pausen eingelegt werden. Außerdem stärkt regelmäßige Bewegung abseits der Gartenarbeit – z. B. Radfahren oder Laufen – die Arm- und Beinmuskeln. Und wenn starke Muskeln im Einsatz sind, hilft das wiederum, Belastungen von Wirbelsäule und Gelenken zu nehmen. Wer trotz guter Haltung und starker Muskulatur unter Rückenschmerzen leidet, sollte einen Orthopäden aufsuchen.