

Den Rücken gerade halten

Diagnose des Monats: Gartenarbeit – aber richtig

■ Im Frühling locken Sonnenstrahlen am Morgen, Vogelgezwitscher und warme Temperaturen in die Natur und in den eigenen Garten. Dann heißt es: Äste schneiden, Laub rechen, Beete herrichten, säen, pflanzen, Unkraut zupfen. Aufgaben, die bei passionierten Gärtnern nicht nur Freude hervorrufen, sondern auch Rückenschmerzen, Verspannungen und Gelenkschmerzen. Richtige Haltung, ein gesundes Maß an Arbeit und genügend ausgleichende Bewegung vermeiden Beschwerden. Darauf weist das *orthonet-NRW* – ein Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen – hin. Wichtigstes Gebot bei allen Gartenarbeiten: Rücken gerade halten. Mit gebeugten Knien zu arbeiten, hält den Rücken in gesunder Position. Gleichzeitig stärken Hobbygärt-

ner so die Bauchmuskulatur. „Wer sich mit rundem Rücken vorbeugt und zusätzlich noch dreht, riskiert eingeklemmte Nerven und belastet Gelenke sowie Wirbel unnötig“, erklärt Dr. Ramin Nazemi, Vorstandsmitglied des *orthonet-NRW*. „Aufwärmen vor der Gartenarbeit ist wie bei sportlicher Aktivität unerlässlich.“ Zwischendurch Aufrichten und Strecken entspannt Muskeln und erleichtert Gartenarbeit zusätzlich. Rechtzeitige Pausen verhindern zudem, bereits nach einem Tag im Garten Schmerzen zu haben. Bücken, Drehen und Wenden stellen für die Wirbelsäule bei Nutzung zusätzlicher Muskelkraft aus den Armen und vor allem den Beinen kein Problem dar. Außerdem wichtig: Sportliche Aktivität wie Radfahren oder Spazieren als Ausgleich für beanspruchte Muskeln nutzen.