

AGR RÜCKENTIPP

März

Schmerzen beim Reifenwechsel?: So schonen Sie Ihren Rücken

Der Frühling rückt näher und damit auch die Sommerreifen-Saison. Für viele Autofahrer stellt sich dann die Frage: Kfz-Werkstatt oder selbst tätig werden? Eine Studie zeigt sogar, dass etwa ein Drittel der Deutschen den Wechsel ohne fremde Hilfe erledigt. Das Problem: Oft leidet bei dieser Arbeit der Rücken - etwa durch falsches Heben. Besonders bei schweren Reifen kann das schnell zu Rückenbeschwerden führen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt, worauf es beim Reifenwechsel ankommt und gibt Tipps, wie man den Rücken entlasten kann.



Erste Schritte beim Reifenwechsel

Zunächst ziehen Sie die Radkappe ab und lösen die Radmuttern um eine Viertel Drehung. Erst dann muss das Auto für den Reifenwechsel aufgebockt werden. Dafür nutzen Sie am besten einen elektrisch betriebenen Wagenheber. Denn: Dieser erspart das mühsame Kurbeln in gebückter Körperhaltung und senkt damit effektiv das Risiko für Rückenbeschwerden. Als nächstes werden die Radmuttern vollständig abgeschraubt. Nun können Sie den Reifen anheben, mit gestrecktem Rücken und mit der Kraft der Beine auf dem Boden absetzen und an seinen Lagerort rollen. Tipp: Zur besseren Orientierung beim nächsten Reifenwechsel können Sie die abmontierten Reifen ihrer Position entsprechend mit Kreide beschriften (VL, VR, HL und HR).

Reifen rückenfreundlich heben

Beim Anheben der neu aufzuziehenden Sommerreifen können Sie einfache Hinweise beachten, um den Rücken zu entlasten. Begeben Sie sich vor dem Reifenstapel in einen breitbeinigen Stand und gehen Sie in die Hocke. Der Rücken sollte möglichst gerade sein. Umgreifen Sie den Reifen mit beiden Händen, ziehen Sie das Gewicht nah an den Oberkörper und drücken Sie sich aus der Kraft der Beine nach oben. Auf diese Weise wird der Druck auf die Bandscheiben stark minimiert.

Auch die Knie schützen

Zur Montage der Sommerreifen sollten Sie sich am besten auf den Boden knien, um sich nicht so tief bücken zu müssen. Da die Knie jedoch oft empfindlich sind und bei vielen bereits Beschwerden machen, ist es sinnvoll ein Kissen oder eine Decke unterzulegen. Achten Sie nach dem Verschrauben der Radmuttern beim Aufstehen außerdem darauf, sich langsam und mit geradem Rücken aus der Kraft der Beine wieder aufzurichten.

Profi-Tipp: Zertifiziertes Werkzeug entlastet den Rücken

Auch rückenfreundliches Werkzeug kann Rücken, Knochen und Gelenke effektiv schonen. Für Kfz-Mechaniker sind Druckluft-Schlagschrauber eine echte Hilfe, da sie das Schrauben erleichtern. Sie wiegen weniger als 1200 Gramm und erzeugen keine Hand-Arm-Vibrationen, die Verspannungen begünstigen können. Mit dem rutschfesten Griff lässt sich auch mit nur einer Hand sicher arbeiten. Weitere Informationen finden Sie unter www.agr-ev.de/druckluftschrauber.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.