

Umzug ohne Rückenschmerzen – so geht`s

Fast 8,5 Millionen Menschen ziehen in Deutschland jedes Jahr in ein neues Zuhause. 72 Prozent von ihnen organisieren den Umzug in Eigenregie, ohne die Mithilfe eines Umzugsunternehmens. Kein Wunder, dass dabei häufig der Rücken leidet. Denn pro Person im Haushalt müssen rund 10.000 Gegenstände ins neue Heim transportiert werden – so viele Dinge besitzt ein erwachsener Europäer im Durchschnitt. Wer beim Kartons packen und tragen einige Regeln beachtet, kann den Rücken beim Umziehen allerdings entlasten und Rückenschmerzen vorbeugen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) weiß, wie es geht.

Maximalgewicht für Kartons beachten

„Der häufigste Fehler“, so Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken, „der beim Kisten packen gemacht wird, ist die Überschreitung des empfohlenen Höchstgewichts von 20 Kilo pro Karton.“ Zur Entlastung des Rückens gilt definitiv die Devise: Weniger (Gewicht) ist mehr, auch wenn dadurch die Anzahl der Kartons steigt. Wer schwere Dinge nach unten packt, sorgt zudem für mehr Stabilität. Speziell für schwere Gegenstände wie Bücher gibt es kleinere Kartons, die besonders belastbar sind und sich aufgrund der geringeren Größe nicht so schwer befüllen lassen wie große Kisten.

Auf die Technik kommt es an

Nicht nur das Gewicht der Kisten ist ausschlaggebend, auch die Technik beim Heben und Tragen spielt eine wesentliche Rolle für den Rücken. Wichtig ist, dass die Kartons dicht am Körper getragen werden, das reduziert die Belastung für die Bandscheiben und die Wirbelsäule bleibt deutlich aufrechter. Entscheidend ist außerdem, beim Heben in die Knie zu gehen und den Rücken gerade zu halten.

Kurze Wege sparen Kräfte

Sind beim Umzug ausreichend Helfer vor Ort, ist es ratsam, eine Kette zu bilden. So muss jeder einzelne nur kurze Wege mit einem Umzugskarton zurücklegen. Das spart Kräfte und schont den Rücken.

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.