

AGR RÜCKENTIPP

März

Mission Frühjahrsputz: Sauberkeit ohne Rückenschmerzen

Endlich werden die Temperaturen wieder milder und es bleibt länger hell. Kurzum: Es wird Frühling. Für viele bedeutet das - Zeit für den Frühjahrsputz. Auch Herr und Frau Müller sammeln allerhand Putzmaterial zusammen, um ihrem Zuhause neuen, frischen Glanz zu verleihen. Und sie haben einiges vor: Die Fenster müssen geputzt, Böden geschruppt und endlich mal wieder ordentlich Staub gewischt werden. Das Problem: Oft hat das Ehepaar bei langen Putzarbeiten mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß, woran es liegt und empfiehlt unten stehende Tipps.



©Electrolux Hausgeräte GmbH

Tipp 1: Individuelle Einstellmöglichkeiten der Haushaltsgeräte

Besonders wichtig bei längerer Hausarbeit ist eine rückenfreundliche Körperhaltung. Eine hilfreiche Unterstützung dabei sind Haushaltsgeräte, die ergonomische Anforderungen erfüllen. Tipp: immer auf vielseitige, individuelle Einstellmöglichkeiten achten. Beim Staubsauger sollte, zum Beispiel durch ein Teleskoprohr, eine entsprechende Höhenverstellung möglich sein. Eine ergänzende Checkliste für rückengerechte Staubsauger gibt es unter www.agr-ev.de/staubsauger. Auch bei Bügelbrett, Wischmop und Co. sind Möglichkeiten zur individuellen Anpassung entscheidend.

Tipp 2: Auf die Haltung achten und nicht verkramphen

Egal ob beim Wischen, Fegen oder Saugen – beim Putzen ist ein gerader Rücken entscheidend. Die meisten aber runden die Wirbelsäule und belasten sie dadurch ungünstig. Da oft lange in einer Position verharrt wird, sind Verspannungen keine Seltenheit. Ratsam ist es, auf eine wechselnde und entspannte Haltung zu achten. Es empfiehlt sich die Füße durchgehend in Schrittstellung zu positionieren und so das Körpergewicht gleichmäßig zu verteilen. Beim Staubsaugen und Bodenwischen ist neben ei-

ner aufrechten Haltung auch der Bewegungsradius entscheidend. Ausladende Bewegungen bedeuten für Arme und Schultern einen erhöhten Kraftaufwand. Körpernahe Bewegungen dagegen sparen Kräfte und verhindern Muskel- und Gelenkschmerzen. Am effektivsten sind S-förmige Wischbewegungen. Oft bringt der Frühjahrsputz auch das Tragen schwerer Lasten mit sich. Um die Belastungen so gering wie möglich zu halten, empfiehlt es sich schwere Dinge so nah wie möglich am Körper zu halten. Auch die richtige Hebetchnik hilft den Rücken zu schonen. Wer beim Anheben schwerer Lasten in die Knie geht und den Rücken gerade hält, kann Rückenschmerzen vorbeugen.

Tipp 3: Kurze Pausen einlegen

Monotone Hausarbeiten wie Wischen oder Fegen sind anstrengend und ermüdend. Damit nach langen Putzarbeiten erst gar keine Rückenschmerzen entstehen können, sind kurze Pausen sinnvoll. Wer Verspannungen effektiv vorbeugen will, baut zusätzlich leichte Dehnübungen ein, um einseitiger Belastung entgegenzuwirken.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es unter www.agr-ev.de.