



# RÜCKEN- TIPPS FÜR DEN HAUS- HALT



**Hausarbeit ist zwar lästig, bietet aber alle Voraussetzungen zum Ganzkörpertraining für zwischendurch. Für Diabetiker eine gute Möglichkeit, in Bewegung zu kommen. Doch oft macht die falsche Haltung alle positiven Effekte zunichte. Deshalb hier die besten Tipps für einen rüchenschonenden Hausputz.**

## **Die richtigen Geräte**

Ergonomische Haushaltsgeräte mit Teleskop-Stielen haben den Vorteil, dass sie sich individuell der Körpergröße anpassen lassen. Praktisch sind auch lange Saugrohre, mit denen man ohne Bücken in jede Ecke gelangt. »Dadurch muss der Oberkörper beim Saugen nicht zu weit nach vorne gebeugt werden, was die untere Rückenpartie über Gebühr belasten würde«, erklärt Dr. Peter Baum, ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen.

## **Rüchenschonende Arbeitshöhe**

Die richtige Arbeitshöhe ist auch bei Arbeiten wie dem Abwaschen oder Bügeln wichtig. »Arbeiten in gekrümmter Position sind auf Dauer eine Tortur für jedes Kreuz«, so Baum. Damit das Gewicht besser verteilt wird, empfiehlt sich breitbeiniges Stehen.

## **Vor Überbelastung schützen**

Lässt sich längeres Knien beim Bodenputzen nicht vermeiden, so sollte das Gewicht öfter von einem aufs andere Knie verlagert werden, am besten unter Gebrauch von Knieschonern. Kleine statt weit ausholender Bewegungen bekommen dem Rücken beim Putzen besser.

## **Schwere Gegenstände richtig heben**

»Getränkekästen, Putzeimer und Wäschekörbe besser nur halb voll machen«, rät Orthopäde Baum. Lässt sich das Gewicht nicht reduzieren, sollte es mit beiden Armen möglichst nah am Körper getragen werden. »Beim Hochheben am besten immer in die Hocke gehen und den Gegenstand nach dem Aufrichten stets mit geradem Rücken transportieren«, empfiehlt der Experte.