

## Aktuelles

---



Mithilfe eines Teleskopstiels lassen sich auch höher gelegene Stellen beim Putzen einfach erreichen.

© Africa Studio - Fotolia

Sa. 07. Januar 2017

# Thema der Woche: Rücken-Tipps für den Haushalt

Hausarbeit ist zwar lästig, bietet aber durchaus alle Voraussetzungen zum Ganzkörpertraining für zwischendurch. Denn Aufräumen, Bügeln und Putzen bringen den Kreislauf in Schwung, trainieren die Muskulatur und fördern den Stoffwechsel. Doch oft macht die falsche Haltung beim Saugen oder Wischen alle positiven Effekte zunichte. Die besten Tipps für einen rüchenschonenden Hausputz lesen Sie im aktuellen Thema der Woche.

## 1. Die richtigen Haushaltsgeräte

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.

Besonders praktisch sind Teleskopstiele auch bei Fensterputzgeräten. Damit lassen sich höher gelegene Scheiben bequem erreichen. Und auch mit Hilfe einer kleinen Leiter ist es nicht mehr erforderlich, auf die Zehenspitzen zu steigen und sich mühsam nach oben zu strecken. "Solche Überkopfarbeiten strapazieren auf Dauer die Bandscheiben und sind oft Ursache einer Kalkschulter", sagt der Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin.

## **2. Rückenschonende Arbeitshöhe**

Die richtige Arbeitshöhe ist auch bei weiteren Standard-Hausarbeiten das A und O für einen gesunden Rücken. "Ob beim Abwaschen oder beim Bügeln – wichtig ist stets eine aufrechte Körperhaltung", rät Dr. Baum. "Arbeiten in gekrümmter Position sind auf Dauer eine Tortur für jedes Kreuz." Damit das Gewicht besser verteilt wird, empfiehlt sich breitbeiniges Stehen. "Das sieht vielleicht nicht besonders elegant aus, schont aber den Rücken."

## **3. Gelenke und Rücken vor Überbelastung schützen**

Alles andere als empfehlenswert ist auch permanentes Knien. Lässt sich das beim Bodenputzen nicht vermeiden, so sollte das Gewicht öfter von einem aufs andere Knie verlagert werden. Dies beugt Arthrose ebenso vor wie das Tragen entsprechender Schoner bei häufigem Knien. Der Rückengesundheit förderlich sind zudem kleinere und somit schonende statt weit ausholender Bewegungen.

Sind Sie mit Besen und Wischmopp dem Dreck auf der Spur, so sollten die Füße am besten Schrittstellung einnehmen. Das hilft, das Gewicht zu verteilen und schont das Kreuz. Auch hierbei möglichst oft das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern. Und ab und zu beim Bodenfegen in aufrechter Position die Bauchmuskeln anspannen – das stärkt die Muskulatur.

## **4. Schwere Gegenstände richtig heben**

Um Bandscheiben und Gelenke zu schonen, ist Maßhalten insbesondere bei schweren Tätigkeiten sinnvoll: "Getränkekästen, Putzeimer und Wäschekörbe besser nur halb voll machen", rät der Orthopäde. Lässt sich das Gewicht nicht reduzieren, so sollten diese mit beiden Armen möglichst nah am Körper oder, besser noch, zu zweit getragen werden. Und den Wäschekorb anschließend nicht auf den Boden, sondern auf einen Stuhl stellen. Dadurch erspart man sich beim Wäscheaufhängen das Bücken nach jeder einzelnen Klammer.

Vorsicht ist auch beim Hochheben schwerer Gegenstände angesagt: "Am besten immer in die Hocke gehen und diese nach dem Aufrichten stets mit geradem Rücken transportieren", so Dr. Baum. "Denn in gebeugter Haltung haben Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall leichtes Spiel."

Noch einfacher und bequemer geht es vielfach bei durchdachter Planung vorab. So sollten größere Töpfe oder andere schwere Küchenutensilien gar nicht erst im untersten Schrank, sondern besser auf Augenhöhe verstaut werden. Das erspart das umständliche Bücken und Hantieren.

Pressebüro Brenneke/NK