

Pressemitteilung

Schmerzfrei in die Gartensaison starten

STEYR. Umgraben, jäten, pflanzen, die Beete neu umranden: Viele HobbygärtnerInnen nutzen die vermehrten Sonnenstunden bereits, um Garten, Terrasse oder Balkon fit für den Frühling zu machen. Das tut der Seele gut und auch dem Körper – vorausgesetzt, es wird auf eine ergonomische, rückschonende Arbeitsweise geachtet.

Schmerzen vor allem in Rücken, Knien, Unterarmen und Handgelenken während oder nach der Gartenarbeit sind keine Seltenheit. *„Solche Folgeschmerzen können einem das Gärtnern ganz schön verleiden“*, weiß Jasmin Kaller, BSc, Ergotherapeutin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr. *„Mit einer ergonomischen Arbeitsweise treten diese im Idealfall aber gar nicht erst auf.“* Dazu gehört zum Beispiel, die Knie beim Bücken immer gebeugt und den Rücken gerade zu halten. Werkzeuge mit längeren Stielen sind dabei sehr hilfreich. Beim Transportieren von Gegenständen gilt es, beide Hände zu verwenden und sie nahe am Körper zu halten. So wird das Gewicht auf mehrere Gelenke verteilt und die Bandscheiben werden geschont. Um Schmerzen im Handgelenk zu vermeiden, ist eine achsengerechte Haltung wichtig. *„Achten Sie beim Halten von Gegenständen darauf, dass das Handgelenk vom Grundglied des Mittelfingers in Richtung des Ellbogengelenks immer eine imaginäre gerade Linie bildet“*, so die Expertin.

Tricks für die ergonomische Gartenarbeit

Auch einige simple Tricks unterstützen das schmerzfreie Gärtnern. *„Wenn Sie länger am Boden arbeiten, knien Sie sich mit einem Bein hin und wechseln Sie es immer wieder ab. Legen Sie Knieschützer, Polster, Decke oder Handtuch unter“*, empfiehlt Jasmin Kaller.

„Schonen Sie außerdem Ihre Fingergelenke mit dicken Haltegriffen an den Werkzeugen – mit einem Isolierschlauch aus dem Baumarkt können Sie die Griffe einfach selbst verstärken. Das gibt einen sicheren Halt und die betroffenen Muskeln werden nicht überbeansprucht.“ Beim Kauf von Gartengeräten sollte darüber hinaus immer auch auf ein möglichst geringes Eigengewicht und eine leichte Bedienbarkeit (z. B. wenig Widerstand bei Bedienen der Gartenschere) geachtet werden. Weiters sollten kleinere bzw. halbvolle Gießkannen verwendet werden, denn *„mehrere kleine Lasten sind besser als eine große Last“*, sagt die Expertin. Wenn vorhanden, kann auch ein Gartenschlauch oder ein Bewässerungssystem zum Gießen genutzt werden.

Während der Gartenarbeit: Regelmäßig kleine Pausen einplanen

Darüber hinaus sollten HobbygärtnerInnen ihren Körper nicht übermäßig beanspruchen. *„Setzen Sie sich Etappenziele und machen Sie regelmäßig Pausen – auch, um monotone Arbeiten zu unterbrechen“*, rät die Ergotherapeutin. Aufstehen, eine andere Position einnehmen, die Gelenke bewegen und etwas trinken – es reichen bereits wenige Minuten aus. Und sie betont: *„Überschätzen Sie sich nicht beim Tragen von schweren Gegenständen. Holen Sie eine zweite Person dazu oder helfen Sie sich mit einem Rollwagen.“*

Nach der Gartenarbeit: Dehnübungen machen

Um den Körper nach getaner Arbeit zu verwöhnen, empfiehlt die Expertin Dehnübungen für Arme und Beine, ein warmes Bad oder eine warme Dusche. *„Sollten Muskeln und Gelenke trotzdem schmerzen, verwenden Sie wärmende Salben und legen Sie ein Kirschkernkissen oder eine Wärmeflasche auf die betroffene Stelle“*, so Jasmin Kaller abschließend.

Steyr, am 25. März 2021

Bildtexte:

Bild 1: Jasmin Kaller, BSc, Ergotherapeutin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr.

Bild 2: Die richtige Haltung beim Gartenarbeiten schont die Gelenke.

Bild 3: Eine gerade Achse im Armgelenk kann Schmerzen vorbeugen.

Fotocredit: OÖG

Rückfragen bitte an:

Anna Leithinger, BA

PR & Kommunikation

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr

Tel.: 05 055467-22250

E-Mail: anna.leithinger@ooeg.at