

Medienmitteilung

Schweizer Chiropraktoren empfehlen Frühlingsputz: Planen und rüchenschonend arbeiten

Bern, 23. März 2016 - Wärmere Tage und Sonnenstrahlen wecken die Lust auf Erneuerung, auch in den eigenen vier Wänden. Der Frühlingsputz steht in vielen Haushalten an. Gute Planung und diszipliniertes, konzentriertes Arbeiten schonen Rücken und Gelenke.

Sonnenstrahlen zeigen schonungslos die Spuren der Wintermonate in den eigenen vier Wänden. Abhilfe schafft der Frühlingsputz. Um das Vorhaben ohne Zwischenfälle und Frust erfolgreich umzusetzen, ist Planung wichtig. Was muss ich tun? Was benötige ich dazu? Brauche ich Hilfe von Dritten? Eine "To Do"-Liste hilft, den Überblick zu bewahren. Die Devise: Nicht zu viel auf einmal erledigen wollen. Gute Reinigungsmittel sind effizient, sparen Zeit und machen in der Regel das Schrubben in körperbelastenden Positionen überflüssig. Rutschfeste Schuhe und bequeme Kleidung sind empfehlenswert.

Aufrecht und rüchenschonend Bücken

Am Anfang wird entrümpelt und entsorgt. Schwere Gegenstände sollten nicht aus der Hüfte gehoben werden. Bücken aus der Hüfte ist belastend, denn das Gewicht des Oberkörpers zieht nach unten. Die Wirbelsäule stellt einen Hebel dar, der die Kraft, die in den unteren Lendenwirbeln wirkt, verzehnfacht. Wirbelgelenke werden gereizt oder die Fasern der Bandscheiben - dem Gewebe zwischen den Wirbeln - reissen. Dies kann im schlimmsten Fall zu einer Diskushernie führen. Deshalb empfehlen Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren, den Oberkörper aufrecht zu halten und die Knie zu beugen. Wenn der Gegenstand in einer Hand gehalten werden kann, sollte die andere Hand auf dem eigenen Knie oder einem Tisch abgestützt werden. Schwere Gegenstände sollten nahe am Körper getragen werden.

Stabile Leiter für Arbeiten in der Höhe

Für das Demontieren und Montieren der Vorhänge ist eine stabile Leiter notwendig. Das verhindert die Überstreckung der Arme. Eine Folge davon kann das so genannte Impingement-Syndrom sein. Ein Schleimbeutel wird zwischen den Schulterknochen des Oberarmes und des Schulterblattes eingeklemmt und im ungünstigsten Fall kann eine Sehne beschädigt werden.

Böden reinigen: "Hausfrauenknie" vermeiden

Ein Staubsauger mit einem langen Saugrohr und ein stabiler Mob mit langem Stiel lohnen sich. Lange Stiele ermöglichen das Arbeiten ohne zu starkes Bücken nach vorne. Dies schont die Lendenwirbelsäule. Schwere Möbel schiebt man besser zu zweit. Trotz bester Hilfsmittel ist es ab und zu notwendig, auf den Knien den Boden von Hand zu reinigen. Es lohnt sich, die Knie zu polstern. Entzündeten Schleimbeuteln, einem so genannten "Hausfrauenknie", wird so vorgebeugt. Um den Rücken zu schonen, eine Hand auf den Boden abstützen und mit der anderen arbeiten.

Pausen machen und genügend Wasser trinken

Ein Frühjahrsputz ist körperlich anstrengend. Ungewohnte Bewegungen und schweisstreibende Arbeiten zehren an den Kräften. Deshalb sind Pausen wichtig. Viel Wasser und eine gesunde, leichte Ernährung helfen bei der Bewältigung des Frühjahrsputzes. Auch macht es Sinn, die Arbeiten in Etappen aufzuteilen und die erledigten Aufgaben auf der Checkliste abzuhaken. Der Lohn ist ein strahlendes Zuhause und ein schmerzfreier Einstieg in den Frühling.

Die vorliegende Medienmitteilung ist Teil einer losen Serie, mit der die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren auf oft unterschätzte Belastungen des Bewegungsapparates aufmerksam machen. Fehlbelastungen und damit verbundene langwierige und kostenintensive Behandlungen können mit korrekten Verhaltensweisen und Respekt gegenüber dem eigenen Körper oft vermieden werden.

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Sechs Jahre Studium in Medizin und Chiropraktik und zwei bis drei Jahre Weiterbildung machen ihn zu einem kompetenten ersten Ansprechpartner. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden. Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.

Rückfragen:

Medienstelle ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32,
info@santemediac.ch