

## Medienmitteilung

### **Schweizer Chiropraktoren empfehlen: Rückenschonend gärtnern**

**Bern, 13. April 2016 – Mit dem Frühlingsbeginn widmen sich Schweizerinnen und Schweizer der Gartenarbeit. Die Euphorie über die erwachende Natur macht sorglos im Umgang mit dem eigenen Körper. Stundenlanges Arbeiten am Boden, falsches Heben von Lasten und falsches Bücken belasten die Wirbelsäule. Der Preis für den unvorsichtigen Umgang mit dem eigenen Körper sind starke Rückenschmerzen.**

Voller Tatendrang nehmen Herr und Frau Schweizer die Gartenarbeit nach der Winterpause in Angriff. Die Befindlichkeiten des eigenen Körpers sind in diesem Moment zweitrangig. Grösser ist die Lust, sich den Gartenbeeten zu widmen. Bevor mit der Gartenarbeit begonnen wird, sollte die Arbeit geplant und in Etappen aufgeteilt werden. Damit ist man gezwungen, sich mit den eigenen Ressourcen auseinanderzusetzen und sich die Frage zu stellen: Was kann ich in welcher Zeit schaffen, was kommt beim nächsten Mal dran? Wichtig ist es, die Arbeiten nach der langen Winterpause so einzuteilen, dass nicht stets in der gleichen Körperhaltung gearbeitet wird. So kann nebst einer Überbelastung des Rückens auch auftretenden Sehnenscheidenentzündungen der Unterarme, Schleimbeutelentzündungen der Schultern und Muskelkater vorgebeugt werden.

#### **Rückenschonende Position am Boden**

Die grösste Gefahr bei der Gartenarbeit birgt das Bücken. Um Arbeit am Boden zu verrichten, ist der Hobbygärtner versucht, den Oberkörper nach vorne zu neigen. Diese Haltung belastet die Wirbelsäule, in erster Linie den unteren Teil, die so genannte Lendenwirbelsäule. Beim Arbeiten am Boden ist es wichtig, in die Knie zu gehen und den Oberkörper dabei aufrecht zu halten: Auf ein Knie knien, das andere Bein aufstellen und den Oberkörper so weit nach vorne beugen, bis dieser auf das aufgestellte Bein zu liegen kommt. So kann mit zwei freien Händen gearbeitet werden. Bei Knieproblemen lohnt es sich, ein plastifiziertes Kissen zu verwenden. Um den Rücken zu schonen, bieten sich auch diverse Hilfsmittel wie beispielsweise Spaten oder Schaufeln mit langem Stiel an. Für den Transport von schweren Gegenständen sollte eine Schubkarre benutzt werden.

#### **Genügend Wasser und Sonnenschutz**

Gartenarbeit ist körperlich anstrengend und schweisstreibend. Der Flüssigkeitsverlust im Körper sollte mit genügend Wasser ausgeglichen werden. Nacken, Arme und das Gesicht

sind oft der Sonne schutzlos ausgesetzt. Ein gutes Sonnenschutzmittel beugt einem Sonnenbrand vor. Auch ein breitrempiger Hut und leichte, jedoch langärmelige Kleidung erfüllen den Zweck.

### **Chiropraktor als erster Ansprechpartner bei Rückenbeschwerden**

Halten die Schmerzen nach einigen Tagen an, empfiehlt es sich, einen Chiropraktor aufzusuchen. Er ist erster Ansprechpartner bei Rückenproblemen und kann das Problem kompetent abklären und manuell behandeln.

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@santemedia.ch](mailto:info@santemedia.ch)