

Ergonomie für Rücken und Wirbelsäule

Richtiges Heben und Tragen:

- breite Unterstüztungsfläche, hüftbreiter Stand
- auf kurzen Hebel achten, Lasten körpernah tragen
- beim Hochheben in die Knie gehen, Kraft kommt aus den Beinen
- Gewicht gleichmäßig auf beide Arme verteilen
- Oberkörper soll nicht nach vorne, hinten, rechts oder links kippen
- schwere Lasten aufteilen, wenn möglich auf zwei oder mehr Mal transportieren
- Gegenstände mit geringem Gewicht können ohne Weiteres durch Bücken aufgehoben werden

Ergonomie bei Haus- und Gartenarbeit:

- bei Staubsaugen, Boden wischen etc. auf breiten Stand und gebeugte Knie achten
- Beet bepflanzen oder Unkraut jäten – am besten in die Hocke gehen oder knien, bei Bedarf mit einer weichen Unterlage unter den Knien
- Hochbeete anlegen
- schwere Arbeiten aufteilen
- genug Pausen machen

Sport:

- Rücken nicht verkrümmen
- bei Situps nicht am Nacken ziehen
- Hanteln immer mit gebeugten Knien und geradem Rücken aufheben und ablegen
- Haltungskontrolle im Spiegel
- anschließende Dehnübungen nicht vergessen

Schlafen:

- richtigen Härtegrad der Matratze wählen
- Matratze regelmäßig erneuern
- Beratung im Fachgeschäft hilft bei der Auswahl

Übungen für den Alltag:

- Sitzen am Gymnastikball
- Stand auf instabiler Unterlage, z.B. auf zusammengerolltem Handtuch
- Einbeinstand, z.B. beim Kochen oder Zähneputzen
- Einbeinstand mit geschlossenen Augen
- dynamisches Sitzen – abwechselnd aufrecht und angelehnt sitzen, zwischendurch „lummeln“
- längeres Sitzen unterbrechen, z.B. beim Telefonieren aufstehen und herumgehen

Was macht die Physiotherapie?

- Gerätetraining zur Kräftigung
- Schmerzreduktion
- Korrektur von Fehlhaltungen
- Kraftmessung der Bauch- und Rückenmuskulatur am Beginn und Ende einer Therapieserie
- Analyse des Beckenbodentonus zur gezielten Therapie bei Inkontinenz, nach Operationen oder Schwangerschaft

Was macht die Ergotherapie?

- Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Mobilisation der Wirbelsäule
- Rückenschule
- ergonomische Beratung zur Arbeitsplatzgestaltung

Zusammenfassung des Workshops „Richtig heben im Haushalt und beim Garteln“

Durchführung: Therapeuten des Rehab-Zentrums-Tulln, Physikalisches Institut Dr. Kienbacher

Veranstaltung: RICHTIG HEBEN – RICHTIG BEWEGEN am Do. 18. Mai 2017 von 16-20 Uhr