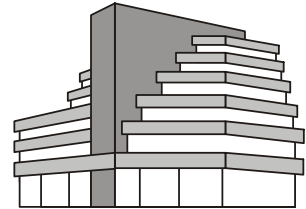


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Sprechstunde
Mo., Di., Do., Fr.
8.00 - 12.00 Uhr
ansonsten
nach Vereinbarung

Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de

Rückengerechtes Verhalten

nach der Wirbelsäulenliga e.V. (www.wirbelsaeulenliga.de)

Tipps für den Alltag

Die Ursache vieler Beschwerden sind vielfache Wiederholungsbewegungen, Müdigkeit, natürlicher Stress und körperliche Belastungen. Die Körperhaltung, die man zu lange beibehält bedeutet kumulativen Stress. Schlechte Haltung kann Stress auf Körperteile übertragen die bereits geschwächt, Schmerzen und übermäßigen Verschleiß zur Folge haben. Oft ist es nicht einfach, eine rückengerechte Haltung einzunehmen. Dennoch gibt es viele Möglichkeiten, wie Sie rückenbelastende Haltungen vermeiden können.

Hier ein paar Tipps für konkrete Situationen im Alltag.

Staubsaugen

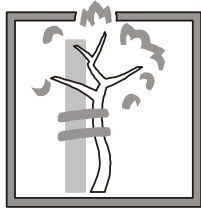
Verwenden Sie immer ein langes Saugrohr, so vermeiden sie unnötiges Bücken und Beugen. Machen Sie keinen krummen Rücken, sondern nehmen Sie die Schrittstellung ein. Beugen Sie ein Bein nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf dieses. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, eine aufrechte Haltung einzunehmen, weil sie z.B. unter dem Tisch saugen müssen, dann knien Sie sich hin, um unnötige Belastungen zu vermeiden.

Bügeln

Unabdingbar ist ein höhenverstellbares Bügelbrett, so dass Sie die Höhe des Brettes auf ihre Körpergröße einstellen können. Sie sollten beim Bügeln aufrecht stehen können. Zur weiteren Entlastung können Sie ein Bein auf einen kleinen Schemel stellen.

Putzen: Wischen und Fegen

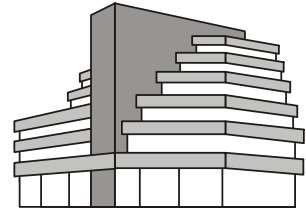
Wie beim Staubsaugen, bietet sich hier ein langer Wischmopp an. Versuchen Sie aufrecht zu stehen. Gehen Sie wie beim Staubsaugen in die Schrittposition und verlagern Sie Ihr Gewicht auf das angewinkelte Bein. Hilfreich ist ein Wischmopp mit Auswring-Vorrichtung, so dass Sie unnötiges Bücken vermeiden können. Sollten Sie sich dennoch bücken müssen, dann



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



knien Sie sich während des Auswringens auf ein Bein. Die gleiche Haltung können Sie auch beim Fegen einnehmen.

Wäschewaschen

Auch hier gilt: Versuchen Sie unnötiges Bücken zu vermeiden. Gehen Sie beim Füllen und Entleeren der Waschmaschine in die Hocke oder knien Sie sich auf ein Bein. Auch beim Handwaschen im Waschbecken nehmen Sie die Schrittposition ein. Vermeiden Sie einen krummen Rücken.

Wäsche aufhängen

Falls es Ihnen möglich ist, stellen Sie den Wäschekorb auf eine erhöhte Fläche, so dass Sie sich nicht für jedes Wäschestück bücken müssen.

In der Küche

Auch beim Abwasch im Spülbecken können Sie die Schrittstellung einnehmen, um Ihren Rücken zu entlasten. Winkeln Sie ein Bein an und verlagern Sie Ihr Gewicht auf dieses. Die meisten Spülbecken haben leider nicht die richtige Höhe, so dass man beim Spülen oft zum Krummrücken neigt. Beim Ein- und Ausräumen der Geschirrspülmaschine denken Sie daran, Ihren Rücken gerade zu halten. Gehen Sie gegebenenfalls in die Hocke, um einen krummen Rücken zu vermeiden.

Körperpflege

Auch im Bad beim Waschen und Zähneputzen sollten Sie auf die richtige Haltung achten. Gehen Sie auch hier in die Schrittstellung und halten Sie den Oberkörper gerade. Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden, sollten Sie das Haare waschen im Waschbecken völlig vermeiden. Hier ist die Belastung besonders groß. Stellen Sie sich unter die Dusche oder setzen Sie sich in die Badewanne.

Beim Einkaufen

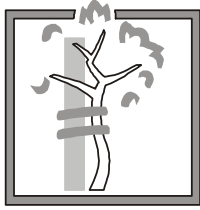
Nehmen Sie einen Rucksack, einen Ziehwagen oder einen Anhänger mit zum Einkaufen. Sie sollten eine einseitige Belastung vermeiden. Verstauen Sie ihre Einkäufe also im Rucksack oder verteilen Sie das Gewicht auf zwei Taschen.

Gartenarbeit

Wie beim Staubsaugen gehen Sie auch bei der Gartenarbeit in die Schrittstellung. Beim Arbeiten auf dem Boden knien Sie sich auf ein Bein oder gehen Sie in die Hocke, wichtig ist, dass Sie den Rücken gerade halten.

Heben und Absetzen

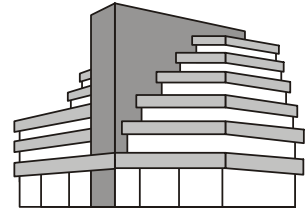
Beim Heben und Absetzen schwerer Gegenstände sollten die Füße auseinander platziert werden. Gehen Sie von der Hüfte aus in die Hocke. Beim Heben keine Drehbewegung machen, besonders nicht beim Bücken. Die Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule.



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Spannen Sie deshalb beim Heben und Absetzen von schweren Gegenständen ihre Bauchmuskeln an. Dieses tun sie, indem sie sich vorstellen einen Schlag auf den Bauch abzuwehren.

Autofahren und Rückenschmerzen

Fast 90% aller Reisen und 92% aller zurückgelegten Entfernungen werden täglich mit Autos oder Transportmitteln wie Bussen oder Lkws zurückgelegt. 180 Millionen Menschen benötigen für Fahrten zur Arbeit, zum Einkaufen oder für Ausflüge hauptsächlich das Auto. Dabei legen Männer im Durchschnitt täglich 70 km und Frauen 54 km zurück.

Das Aussehen moderner Autos hat sich in den letzten 20 Jahren stark verändert. Autos verfügen heute über verbessertes Design, bessere Ausstattung, haben einen geringeren Benzinverbrauch und mehr Komfort. Es gibt jedoch Hinweise, die nahe legen, dass Autofahren und die Beschaffenheit von Autositzen in einem modernen Auto, Bus oder LKW die Ursache für manche Rückenbeschwerden sein könnte, die uns jedes Jahr plagen.

Worin besteht der Unterschied zwischen Autositz und Wohnzimmersessel?

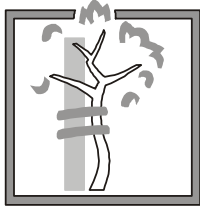
Wenn das Auto nicht fährt, dann besteht zwischen dem Sitzen auf einem Autositz und dem Sitzen auf einem Polstersessel wahrscheinlich kein großer Unterschied. Aber sobald das Auto fährt ändert sich das grundlegend. Ganz anders als beim normalen Sitzen ist der Körper beim Autofahren vielen verschiedenen Kräften ausgesetzt. Beschleunigung und Bremsung, Neigung von einer Seite zur anderen und ständige Erschütterungen des ganzen Körpers. Zudem sind die Beine am Autofahren aktiv beteiligt, der rechte Fuß tritt auf Gaspedal und Bremse, der linke auf die Kupplung und die Hand bedient die Gangschaltung. Sind die Beine aktiv, können sie die untere Körperhälfte nicht stützen oder ihr Halt geben, wie es normalerweise beim Sitzen im Sessel ist, wo beide Füße fest auf dem Boden stehen. Ganz offensichtlich erhöht die Kombination dieser einzelnen Aspekte und die Beschaffenheit des Autositzes selbst bei einigen Menschen das Risiko, Rückenbeschwerden zu bekommen.

Gibt es eine Beziehung zwischen Autofahren und Rückenschmerzen?

Es wurden Versuche gemacht, bei denen untersucht wurde, wie sich Erschütterungen beim Sitzen auf einem Autositz auf den ganzen Körper auswirken. Die Lendenwirbelsäule hat eine natürliche Schwingungsfrequenz von 4-5 Hz. Simulationstests haben gezeigt, dass diese natürliche Schwingung beim Autofahren gestört und die untere Wirbelsäule einer erhöhten Belastung ausgesetzt ist. Dies kann zusätzlich zu Verspannungen beim Sitzen und zu einem erhöhten Risiko, sich ein Rückenleiden zuzuziehen führen.

Eine Vielzahl von Studien haben sich mit dem möglichen Zusammenhang von Autofahren und Rückenbeschwerden beschäftigt, die zu wichtigen Erkenntnissen geführt haben.

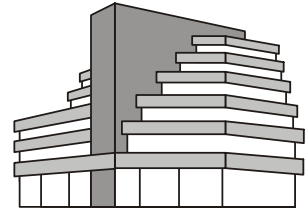
Ein kürzlich durchgeführter Vergleich zwischen Autofahrern in den USA und Autofahrern in Schweden ergab, dass in beiden Ländern 50% der Teilnehmer an der Studie über Beschwerden der Lendenwirbelsäule klagten. Eine Analyse der möglichen Ursachen ergab, dass eine länger andauernde Einwirkung von Erschütterungen beim Autofahren mit zu den größten Risikofaktoren für Erkrankungen von Hals-, Rücken- und Lendenwirbelsäule zählt. Eine weitere



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



kürzlich durchgeführte Studie aus Schweden, an der über 1000 Geschäftsreisende teilnahmen, bestätigte ein erhöhtes Risiko für Beschwerden von Hals- und Lendenwirbelsäule bei Autofahrern, die täglich größere Entfernungen zurücklegten und längere Zeit im Auto verbrachten.

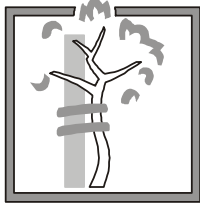
Das Geschlecht scheint im Hinblick auf die Anfälligkeit für Rückenleiden, die durch Autofahren entstehen, dabei eine wichtige Rolle zu spielen. Eine in Paris durchgeführte Umfrage von mehr als 7000 Teilnehmern ergab, dass nur bei Männern ein Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Autofahren hergestellt werden kann, obwohl die Häufigkeit des Auftretens und die Intensität der Rückenbeschwerden bei Frauen größer war. Mit zunehmender Fahrtdauer ergab sich ein erhöhtes Erkrankungsrisiko, besonders bei den männlichen Teilnehmern, die länger als 4 Stunden täglich Auto fuhren. Eine Untersuchung mit ca. 1400 städtischen Busfahrern hat ergeben, daß vermehrt Beschwerden der Lendenwirbelsäule entstehen, wenn der Fahrersitz nicht individuell an die persönlichen Körperverhältnisse angepasst werden kann.

Es scheint jedoch, daß Autofahren nicht in allen Fällen ein Erkrankungsrisiko für Rückenbeschwerden bedeuten muß. Eine Umfrage unter 100 Mitgliedern der Royal Canadian Mounted Police, die den Gesundheitszustand von autofahrenden und nicht autofahrenden Polizeibeamten verglich, konnte statistisch keinen Zusammenhang zwischen dem Fahren eines Streifenwagens und dem Auftreten von Rückenschmerzen bestätigen

Gibt es den idealen Autositz?

Auf der Grundlage detaillierter Informationen aus wissenschaftlichen Zeitschriften und Artikeln zum Thema, haben Autohersteller zusammen mit der National Library of Medicine eine Reihe von Konstruktionsmerkmalen zusammengestellt, über die ein optimaler Autositz verfügen sollte. Der ideale Autositz sollte mit folgenden Details ausgestattet sein:

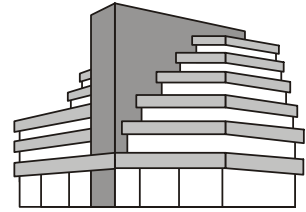
- Einstellbarer Neigungswinkel der Rückenlehne nach hinten (ein Neigungswinkel von 100 Grad ist optimal)
- Verstellbare Sitztiefe (Rückenlehne bis vordere Sitzkante)
- Verstellbare Sitzhöhe
- Verstellbare Neigung der Sitzfläche
- Sitzflächenpolsterung mit festem (dichtem) Schaumgummi
- Verstellbare Rückenstütze (horizontal und vertikal verstellbar)
- Tiefenpulsierende Rückenstütze zur Entlastung des Rückens
- Armlehne, beidseits verstellbar
- Verstellbare Nackenstütze mit Lordosekissen
- Sitze, die Erschütterungen abfangen
- Linearer Vor- und Rückstellmechanismus zur Anpassung an die individuelle Beinlänge
- Gepolsterte Rückenlehne zur Schockreduzierung



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Welcher Autositz soll es beim nächsten Autokauf sein?

Wahrscheinlich sind die wenigsten Fahrzeuge, die heutzutage auf dem Markt sind mit allen oben erwähnten wünschenswerten Merkmalen eines optimalen Autositzes ausgestattet. Manche Autositze sind aber vielleicht besser als andere. Sie sollten also sorgfältig wählen.

Wenn Sie Rückenbeschwerden vermeiden möchten, achten Sie besonders auf die folgenden 5 Punkte:

1. Bequemlichkeit des Sitzes- ist der Autositz nachdem er auf die individuellen Bedürfnisse eingestellt wurde bequem? Wenn nicht, werden Sie wahrscheinlich bei längerer Fahrtdauer Rückenschmerzen bekommen.
2. Sitzanpassung - können Sie den Sitz in jeder Hinsicht so verstellen, wie Sie es wünschen? Ein Minimum an Verstellmöglichkeiten sollte vorhanden sein, wie:
 - a) Sitzvor- und -rückstellung zur individuellen Anpassung an die Beinlänge
 - b) Sitzhöhenverstellung zur persönlichen Beinlängen Anpassung
 - c) Winkelneigung der Rückenlehne, um entweder aufrecht oder eher zurückgelehnt sitzen zu können
 - d) verstellbare Sitzneigung nach oben oder unten, damit die Kniekehlen frei sind
 - e) Nackenstütze
 - f) Armlehnen, die breit, gepolstert, bequem und möglichst verstellbar sind
3. Die Körperhaltung verändern - bewegen Sie sich beim Autofahren und verändern Sie Ihre Körperhaltung häufig, damit beugt man Ermüdung vor.
4. Legen Sie Pausen ein - Autofahren ist eine ermüdende Tätigkeit und um Übermüdung und körperliche Überanstrengung zu vermeiden, empfiehlt es sich, häufig Pausen einzulegen, bei denen man sich etwas bewegt.
5. Sitzzubehör - es gibt eine vielfältige Auswahl an Sitzzubehör zur Verbesserung der Bequemlichkeit, z.B. Sitzfelle aus Lammfell, die den Sitz weicher machen oder Kugelmatten aus Holzperlen, die den Rücken beim Fahren etwas massieren. Nehmen Sie das, was Sie bequem finden.

Besuchen Sie uns im **Internet**: www.gaertner-servatius.de

Ihre Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius