

Bewegungsapparat

Ernährung

Gehirn / Nerven

Gesundheitswesen

Haut / Haare / Zähne

Herz / Kreislauf / Gefäße

Infektion / Immunsystem

Innere Krankheiten

Krebs

Naturheilverfahren

Schmerz

Sinnesorgane

Wellness

PROGRAMMTIPP



Sicherheit mit Vorsorgevollmacht

Visite

25.09.2012 | 20:15 Uhr

Viele glauben, ein Familienmitglied vertreten zu können, wenn es nicht mehr geschäftsfähig ist. Das ist jedoch ein Irrtum. Außerdem: Herzschwäche oft unentdeckt. [► mehr](#)

Rückenschmerzen durch Gartenarbeit

Frühlingszeit ist Gartenzeit: Gartenfans drängt es nun raus an die frische Luft, um Beete anzulegen oder Unkraut zu jäten. Doch auch wenn diese Arbeiten viel Spaß machen, können sie ein jähes Ende haben, wenn auf einmal ein stechender Schmerz in den Rücken fährt. Im Frühling sind die orthopädischen Praxen voll von Patienten, die sich bei der Gartenarbeit Rückenleiden zugezogen haben.

Rückenschmerzen durch Gartenarbeit

Blumenerde schleppen oder Unkraut jäten - jetzt werden die Gärten mit vollem Einsatz auf Vordermann gebracht. Extremer Muskelkater am Tag danach ist noch das geringste Übel.

Mögliche Ursachen der Beschwerden sind [Bandscheibenvorfälle](#), Verrenkungen der Wirbelgelenke und eine [Überlastung der Muskulatur](#). Schon eine ruckartige Bewegung kann ausreichen, untrainierte Muskeln zu überfordern und zu verhärten. 80 Prozent der Rückenschmerzen sind muskuläre Schmerzen. Sie entstehen, wenn die Rückenmuskulatur aufgrund mangelnder Bewegung im Alltag zu schwach ausgebildet ist.

Kinesio-Tape kann helfen

Wer dann auf einmal richtig im Garten anpackt, überlastet die Muskeln. Helfen können spezielle Handgriffe aus der Chiropraktik. Dabei werden die kleinen Wirbelgelenke wieder eingerenkt und die verhärtete Muskulatur reaktiviert. Ein sogenanntes Kinesio-Tape, das über der schmerzenden Stelle auf die Haut geklebt wird, massiert und stimuliert die Muskulatur bei jeder Bewegung.

Injektionstherapie häufiges Verfahren

Ein verbreitetes Verfahren zur Behandlung chronischer Rückenschmerzen ist die Periradikuläre Therapie (PRT). Dabei wird eine dünne Injektionsnadel unter computertomografischer Kontrolle nahe an eine Nervenwurzel im Bereich der Wirbelsäule geführt, sodass der Arzt dort gezielt Medikamente einspritzt und so den Schmerz lindern kann. Die PRT-Spritzen werden aber erst eingesetzt, wenn der Schmerz über längere Zeit bestehen bleibt und andere Verfahren wie Schmerztabletten oder -spritzen erfolglos blieben.

Langsam anfangen und Hilfsmittel nutzen

Damit es gar nicht erst soweit kommt, empfehlen Rückenexperten sich vor anstrengenden Tätigkeiten zunächst mit leichter Gartenarbeit aufzuwärmen. Wichtig ist auch angemessene Kleidung, damit man nicht ins Schwitzen kommt und die Muskeln dann vom Wind ausgekühlt werden. Beim Heben schwerer Lasten, zum Beispiel einem Sack Blumenerde, sollte der Oberkörper nicht verdreht, sondern der ganze Körper heruntergebeugt werden.

WEITERE INFORMATIONEN

Gesundes Gärtnern mit dem richtigen Werkzeug

Gartenarbeit bringt nur mit dem richtigen Werkzeug Spaß. Ergonomisch geformte Geräte schonen den Rücken. Weitere Hilfen: Kniekissen und Präsentierschere. [► mehr](#)

Hilfsmittel wie ein Rollwagen zum Transportieren, ein Sitzhocker für die Arbeit am Beet oder Spaten mit extra langem Stiel vermeiden schädliche Körperhaltungen und Bewegungen. Schubkarre und Gießkanne sollten nicht zu voll gefüllt werden. Gesünder ist es, einmal mehr zu gehen, als die Belastung zu groß werden zu lassen. Genauso wichtig wie die Arbeit sind übrigens die Pausen - sie verschaffen auch der geplagten

Rückenmuskulatur die notwendige Erholung.

WEITERE INFORMATIONEN



Tipps und Tricks rund um den Garten

Ob Aussaat und Anpflanzen, Umgraben oder der Schnitt: Unsere Profis geben Gartentipps, die genau in die Jahreszeit passen. [► mehr](#)

Interviewpartner im Beitrag:

Dr. Dorothea Vearncombe
Fachärztin für Orthopädie und Chirotherapie
Orthopädie Bahnhof Blankenese
Erik-Blumfeld-Platz 1
22587 Hamburg
Tel. (040) 86 28 77
Fax (040) 86 64 76 67

Priv.-Doz. Dr. Frank Gossé
Leitender Arzt
Department Wirbelsäulenorthopädie, Konservative Orthopädie,
Schmerztherapie und Osteoporose
Diakoniekrankenhaus Annastift
Anna-von-Borries-Straße 1-7
30625 Hannover
Tel. (0511) 535 46 01
Fax (0511) 535 43 01

Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover
Forbacher Straße 14
30559 Hannover
Tel. (0511) 51 35 82
Fax (0511) 51 48 01

Autorin des Fernsehbeitrags:
Marika Gantz

Drucken

Seite empfehlen

[► Soziale Netzwerke - so funktioniert's](#)

WEITERE INFORMATIONEN



Bandscheibenprobleme - Was hilft?

Oft übersehen: eine Entzündung der Bandscheibe. [► mehr](#)

Was tun bei Hexenschuss?

NDR Fernsehen: Visite

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel schießt der Schmerz ins Kreuz. Die Diagnose: Hexenschuss. [► mehr](#)

LINKS

[Aktion Gesunder Rücken e.V.](#)

Webseite mit Informationen über Schmerzursachen und deren Vermeidung sowie Therapiemöglichkeiten.

[► Link in neuem Fenster öffnen](#)

RATGEBER ZUM THEMA

Dr. Martin Marianowicz:
Die Marianowicz-Methode:
Mein Programm für einen schmerzfreien Rücken.
240 Seiten
Arkana (2012)
17,99 €

Sabine Keller:
Das Rückenbuch - Aktiv gegen Schmerzen.
224 Seiten
Stiftung Warentest (2010)
19,90 €

Dietrich Grönemeyer:
Das Grönemeyer Rückentraining.
240 Seiten
Zabert Sandmann (2009)
19,95 €

Hans-Dieter Kempf:
Die Rückenschule: Das ganzheitliche Programm für einen gesunden Rücken.
400 Seiten
Rowohlt Tb. (2008)
9,95 €

Marion Grillparzer:
Das medizinische Quartett:
Unser Rückenbuch.
192 Seiten
Gräfe&Unzer (2007)
19,90 €

Gerhald Leibold:
Bandscheiben- und Rückenschmerzen.
207 Seiten
Goldmann (2006)
6,95 €