



Gartenarbeit ohne Schmerzen

Sobald der Frühling naht, beginnt die Gartensaison. Farbenfrohe Blüten und geschnittene Hecken zieren die Gärten, der Duft von frisch gemähten Rasen liegt in der Luft und animiert zur eigenen Gartenpflege. Doch bei Gelenkschmerzen fällt die Gartenarbeit schwer. Mit einigen hilfreichen Tipps und Tricks lassen sich Schmerzen weitestgehend vermeiden und die Freude am Gärtnern ist ungetrübt.

Beachten Sie folgende Grundregeln:

- Arbeiten Sie mit beiden Händen!
- Verdrehen Sie nicht die Hüfte!
- Verteilen Sie die Belastung und das Gewicht auf möglichst große Körperflächen und mehrere Gelenke!
- Tragen Sie Lasten immer nah am Körper!
- Heben Sie Gegenstände, indem Sie in die Knie gehen!



Richten Sie sich Ihren Garten ein

Um Wege zu sparen, sollten Sie den Garten bequem einrichten und häufig benutzte Geräte in Ihrer unmittelbaren Nähe und in einer optimalen Höhe aufbewahren. Wenn Sie an einer Arbeitsfläche über eine längere Zeit arbeiten, bieten sich höhenverstellbare Stühle an, damit Sie Ihre Gelenke und Knochen zwischendurch immer wieder entlasten können. Baumärkte bieten kleine Tische an, auf denen leichter gepflanzt werden kann und kein Bücken mehr erforderlich ist.

Nutzen Sie folgende Hilfsmittel:

- Rollhocker, Sitz- und Kniestuhl
- Knieschutz aus Styropor, verstärkte Gartenhose
- Kleingartengeräte mit individueller Griffadaption
- Längenverstellbare Gartengeräte mit leichtem Stiel
- Schneidegeräte mit kraftsparender Übersetzung
- Transporthilfen: Sackkarre oder Schubkarre
- Tragehilfen für schwere, sperrige Gegenstände