

15'000/OD/11.2014

Alles im grünen Bereich

Gartenarbeit leicht
und sicher



Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

D 1070



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Die Freude am Garten

Garten ist Lebensraum – im Liegestuhl ist er Erholungs-ort, auf dem Rasen ein Spielplatz für die Kinder, beim Grillieren geselliger Treffpunkt und beim Plaudern mit den Nachbarn am Gartentag sozialer Kontaktpunkt. Die therapeutische Wirkung von Gärten ist schon lange bekannt. Mit ihren zahlreichen, farbenfrohen, duftenden und mit den Jahreszeiten wechselnden Stimmungen wirken sich Gärten seit jeher positiv auf das physische und psychische Gleichgewicht des Menschen aus.

Ein schöner Garten ist harte Arbeit. Wer Gartenarbeit liebt, für den ist sie trotz aller Anstrengung ein wunderbarer Ausgleich zum Alltag. Wenn jedoch die Gelenke «knorzen» oder der Rücken schmerzt, lässt die Freude schnell nach und viele Arbeiten werden zur Herausforderung. Die folgenden Seiten helfen Ihnen, sich schmerzfrei, gelenkschonend und mit Genuss der Gartenarbeit widmen zu können.

Übungen für Fitness im Garten ab Seite 16





Gute Planung – der erste Schritt

Wer das Glück hat, einen Garten ganz neu anlegen zu dürfen, kann von vornherein wichtige Punkte für die gelenkschonende Gartenarbeit berücksichtigen. Aber auch ältere Gärten können oft mit einfachen Mitteln optimiert werden.

Wege: Achten Sie auf eine übersichtliche Garteneinteilung, in der alle Beete gut zugänglich sind. Die Wege müssen breit genug sein, um sich bequem bewegen und einen Gartenhocker abstellen zu können. Vermeiden Sie Kieswege. Einen sicheren Gang bieten ebene Platten auf solidem Untergrund.

Beeteinfassungen: Keine Stellriemen verwenden oder andere Beeteinfassungen anlegen. Sie sind Stolperfallen. Der Übergang zu den Beeten sollte flach auf Wegniveau verlaufen.

Wasser: Ein blühender Garten braucht Wasser. Beachten Sie bei der Gartenaufteilung die Schlauchlänge. Beete sollten problemlos mit dem Schlauch

bewässerbar sein. Ist das nicht möglich, halten Sie die Wege zur Wasserzufuhr kurz, indem Sie ein Regenfass in die Nähe stellen. So können Sie eine kleinere, leichte Spritzkanne verwenden, die Sie häufiger füllen, anstatt eine grosse schwere Kanne über lange Wege zu schleppen. Das schont Gelenke und Rücken.

Pflegebedarf: Überlegen Sie sich gut, wie arbeitsintensiv der Garten sein darf. Manche Gemüsesorten benötigen weniger Pflege als andere, ein Ziergarten mit ausgewählten Blumensorten weniger als ein Nutzgarten. Wenn Sie die Arbeit nicht mehr bewältigen, reduzieren Sie die Belastung durch einen Wechsel der Bepflanzungsart. Gartenarbeit soll Spass machen und nicht überfordern.

Es gibt auch bestimmte Pflanztechniken, die das Gartenleben erleichtern. Beispielsweise die Erdsackkultur, bei der Jungpflanzen direkt in einen Erdsack mit integrierter Rankhilfe gesetzt werden, an der sie in die Höhe wachsen. Diese Methode braucht wenig Platz, ist pflegeleicht und erspart manches Bücken.



Die richtigen Gartengeräte

Hochbeet: Welcher Gärtner kennt es nicht, das leidige Bücken bei der Gartenarbeit. Da schmerzt das Kreuz und die Knie protestieren. Dem beugt ein Hochbeet vor. Es ermöglicht das Arbeiten auf idealer Höhe und ist damit nicht nur eine gute Alternative, wenn das Bücken bereits schwer fällt, sondern auch präventiv empfehlenswert.

Obstanbau: Sehr viele Gartenunfälle passieren beim Obstpflücken, beim Sturz von einer Leiter oder einem Baum. Eine Alternative sind Säulen- oder Niederbaumobst. Bei beiden sind die Früchte leicht und bequem zu erreichen.

Garten ja oder nein: Was tun, wenn der Garten trotz aller Liebe zur Belastung wird? Überlegen Sie sich, ob Ihnen nicht doch ein grosser Tisch mit Pflanzkästen reicht, die sie darauf fest installieren. Diese bieten Ihnen einen überschaubaren Rahmen, bei dem viele Arbeiten entfallen und die Freude am Gärtnern dennoch erhalten bleibt.

Wie bei jeder anderen Arbeit sind auch bei der Gartenarbeit die richtigen Geräte das A und O. Sie entlasten uns und unseren Körper, schonen die Gelenke und geben uns Sicherheit. Werfen Sie einen kritischen Blick in Ihren Geräteschuppen. Vielleicht sollten Sie das eine oder andere ersetzen oder neu anschaffen.

Gartenhocker und Kniekissen: Fürs Jäten empfiehlt es sich, auf einer weichen Unterlage zu knien. Das schont Ihre Kniegelenke. Dafür gibt es spezielle Kniekissen oder Kniepolster. Sie können auch ein entsprechendes Stück aus einem etwas dickeren Schaumstoff zuschneiden. Wenn Sie die Knie nicht mehr weit beugen können oder sie schmerzen, setzen Sie sich auf einen kleinen Hocker. Die Rheumaliga hat einen speziellen Gartenhocker im Sortiment. Er gibt nicht nur Entlastung beim Sitzen, sondern auch Halt zum Aufstützen beim Aufstehen. Zudem ist auf der Unterseite ein Kniekissen integriert.



Gartenschere: Das Schneiden von Ästen kann sehr schmerzhaft sein. Hier hilft Ihnen eine Gartenschere, die sich von selbst wieder öffnet. Die Aufmachbewegung entfällt, das Zudrücken ist kraftsparend. Dies schont die Handgelenke. Achten Sie zusätzlich darauf, dass Ihre Schneidewerkzeuge gut geschliffen sind. Auch dies reduziert den Kraftaufwand.

Gartenkralle: Besonders gelenkschonend sind Gartengeräte mit einem aufrechten Griff, der es ermöglicht mit geradem Handgelenk zu arbeiten. Die ergonomische Gartenkralle der Rheumaliga lässt sich am abgewinkelten und speziell rutschfesten Griff mit nur geringem Kraftaufwand sicher handhaben. Die Entlastung des Handgelenks macht auch längere Gartenarbeit möglich.

Gartenschlauch: Ein guter, leicht zu bedienender Gartenschlauch erspart das Tragen von Spritzkannen und entlastet damit Rücken und Hände.

Zusatzgriffe: Auch Zusatzgriffe entlasten Rücken und Hände. Sie werden im Fachhandel angeboten und als Zusatzhalterung am Stil von Gartenwerkzeugen angebracht. Dadurch sind sie einfacher festzuhalten, die Kraft wird gleichmässiger verteilt und Sie können eine bessere Körperhaltung einnehmen.

Antirutschfolie: Umwickelt man Werkzeugstiele mit spezieller rutschfester Folie, benötigt man automatisch weniger Haltekraft und schont die Gelenke.

Griffverdickung: Schmerzen Ihre Hände oder Finger, so verbreitern Sie den Griff bei kleinen Geräten wie Handschaufeln, dem Jätholz etc. indem Sie sie z.B. mit Moosgummi umwickeln. Im Fachhandel erhältlich sind auch ergonomische Geräte, deren Griff bereits verdickt ist. Dickere Griffe sind einerseits angenehmer zum Halten, und andererseits wird der Druck auf Ihre Fingergelenke verringert.



Tragschlaufe: Zu zweit geht manches leichter: Statt den schweren Topf allein zu tragen, ist es besser eine andere Person um Hilfe zu bitten. Gemeinsam lassen sich schwere Gegenstände mit einer Tragschlaufe kraftsparend transportieren.

Sackwagen: Ist man allein, hilft ein Sackwagen zum Ziehen und Stossen beim Transport von schweren Gegenständen.

Teleskopwerkzeug: Setzen Sie Geräte mit einem langen Stiel ein, sodass Sie sich nicht zu weit nach unten bücken müssen, was Ihre Wirbelsäule stark belastet. Inzwischen gibt es für viele Arbeitsgeräte auch Ausführungen mit Teleskopstangen. Und auch wenn es eine Umstellung bedeutet, die Fugen nicht mehr kniend am Boden, sondern stehend heraus zu kratzen, geht dies mit etwas Übung sehr gut. Umgekehrt gibt es auch Teleskopgeräte wie den Obstpflücker, mit dem Sie leichter an weit oben hängende Früchte herankommen.

Leichte Gartengeräte: Leichte Gartengeräte belasten Ihre Gelenke weniger. In vielen Gartencentern oder auch im Internet finden Sie Anbieter, die Geräte aus leichtem Material verkaufen. Nachfragen im Fachhandel lohnt sich. Hilfreich ist es auch, schwere Gartenkörbe durch leichte Säcke zum Zusammenlegen zu ersetzen.

Gartenprodukte der Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz bietet verschiedene ergonomische Produkte für die leichte und sichere Gartenarbeit an.

Unsere Fachpersonen beraten Sie gerne,
Tel. 044 487 40 10.

Einen Überblick über alle Produkte bietet der Hilfsmittel-Katalog. Sie können diesen mit dem abtrennbaren Bestellschein am Ende dieser Kurzbroschüre anfordern. Das gesamte Sortiment finden Sie auch in unserem Online-Shop unter www.rheumaliga-shop.ch.



Pausen

Versuchen Sie die Arbeiten aufzuteilen. Arbeiten Sie nicht länger als eine halbe Stunde schwer und unterbrechen dann mit einer leichteren Arbeit. Strecken Sie sich zwischendurch oder machen Sie eine Dehnungsübung (siehe Seiten 17 und 18).

Hilfe annehmen: Nicht immer ist es leicht, sich einzugestehen, dass man Dinge nicht mehr allein erledigen kann. Dennoch sollte man zur rechten Zeit Hilfe in Anspruch nehmen. Unter Umständen auch von Profis. Das muss gar nicht immer so teuer sein. Erkundigen Sie sich auf Ihrer Gemeinde nach einem Häckselservice. Dieser wird vielerorts angeboten und ist in der Regel im Abfallkalender vermerkt. Viele Stiftungen für geistig oder psychisch beeinträchtigte Menschen bieten Dienstleistungen für den Garten an. Auch Schulklassen, die ihre Klassenkasse aufbessern möchten, sind für kleine Aufträge im Garten dankbar.



Stürzen vorbeugen

Unfälle im Garten sind leider keine Seltenheit. Folgende Verhaltensweisen helfen, Stürze zu vermeiden:

- Wechseln Sie die Positionen nicht zu abrupt. Gerade beim Aufstehen wird es einem leicht schwindelig.
- Stellen Sie sich einen Stuhl oder Gartenhocker in Reichweite.
- Arbeiten Sie bei Tageslicht im Garten. Bei schlechtem, diffusem Dämmerlicht übersehen wir Stolperfallen zu leicht.
- Bedenken Sie die Rutschgefahr bei Nässe und vor allem auf nassem Laub.
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Sohle.



Arbeitskleidung

Gute Arbeitskleidung ist ein Muss. Sie beugt Verletzungen und Erkrankungen vor.

Schuhe: Tragen Sie feste, geschlossene Schuhe mit guter Sohle, in denen Ihre Füße Halt finden. Vielgetragene offene Schlarpen sind zwar bequem, aber eine der Hauptursachen für Stürze.

Rückenwärmer: Ein Nierengurt aus weichem Angora schützt Ihren Rücken, wenn sich die Kleidung beim Bücken verschiebt. Dies beugt Verkühlungen und damit Verspannungen und Schmerzen vor.

Kleidung: Wählen Sie atmungsaktive Kleidung. Sie trocknet schneller, wenn Sie schwitzen. Feuchte Kleidung wird schnell kalt, wenn man zu einer leichteren Tätigkeit wechselt. Die Muskulatur verspannt und die Rückenschmerzen sind vorprogrammiert.

Handschuhe: Schützen Sie Ihre Hand- und Fingergelenke durch Gartenhandschuhe. Für kalte Tage werden gefütterte Gartenhandschuhe angeboten.

Fit für die Gartenarbeit



Aufwärmen, dehnen und gelenkschonend arbeiten



Hüfte mobilisieren

Ziel

Hüfte lockern, besonders empfohlen nach langem Sitzen und Stehen.

Ausgangsstellung

Stehend, halten Sie sich wenn möglich mit der linken Hand an einem Gartengerät fest, das fest im Boden steckt.

Ausführung

Schwingen Sie das rechte Bein locker aus der Hüfte vor und zurück.

Wiederholungen

Übung mindestens 1 Minute durchführen, dann Bein wechseln.



Schultergelenke beweglich halten

Ziel

Beweglichkeit des Schultergelenks erhalten oder verbessern.

Ausgangsstellung

Stehend, Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt.

Ausführung

Schwingen Sie die Arme vor und zurück, gehen Sie dabei leicht in die Knie. Kopf und Rücken bleiben gerade, die Schultern entspannt.

Wiederholungen

8 bis 10

Die Ausführung aller Übungen muss schmerzfrei sein.



Schultergelenke beweglich halten

Ziel

Muskulatur aufwärmen und Verspannungen lösen.

Ausgangsstellung

Sitzend auf einem Hocker, Rücken ist aufgerichtet, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Die Arme hängen lassen.

Ausführung

Kreisen Sie die Schultern nach hinten.

Wiederholungen

8 bis 10



Rücken entlasten

Ziel

Untere Rückenmuskulatur dehnen.

Ausgangsstellung

Sitzend auf einem Stuhl oder Hocker, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt.

Ausführung

Neigen Sie nun den Oberkörper langsam ganz nach vorne und verstärken Sie, mit den Armen aussen an den Fussgelenken, den Zug: Den Kopf während der ganzen Dehnung hängen lassen. Führen Sie die Übung nicht aus, wenn Sie an Osteoporose leiden.

Wiederholungen

Dehnen Sie über 2 bis 3 Atemzüge.



Rücken entlasten

Ziel

Obere Rückenmuskulatur dehnen.

Ausgangsstellung

Sitzend auf einem Stuhl oder Hocker, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt.

Ausführung

Verschränken Sie Ihre Hände, drehen Sie die Handrücken zu sich und strecken Sie die Arme weit nach vorne.

Dauer

Dehnen Sie über 2 bis 3 Atemzüge den oberen Rücken.



Richtiges Heben

Erste Regel beim Heben: ein gerader Rücken!

Zweite Regel: Die Knie nur so viel wie nötig beugen.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich diesen Bewegungsablauf vorzustellen, setzen Sie sich einmal ganz langsam auf einen Stuhl. Achten Sie darauf, wie Sie Ihren Körper dabei bewegen. Automatisch gehen wir nämlich beim Hinsetzen in die richtige Beugehaltung, das Gesäss verschiebt sich nach hinten, der Rücken bleibt gerade, die Knie werden gebeugt. Wenn Sie das nächste Mal eine Last anheben müssen, stellen Sie sich einfach vor, sich auf einen imaginären Stuhl zu setzen, und schon führen Sie die richtige Bewegung aus.



Richtiges Tragen

Den Gegenstand so körpernah wie möglich tragen. Je weiter weg wir ihn halten, desto grösser ist die Belastung für den Rücken.

Ausserdem lohnt sich grundsätzlich die Überlegung, ob Sie den betreffenden Gegenstand wirklich tragen wollen. Dabei ist es manchmal nicht leicht, ehrlich zu sich selber zu sein und sich einzugestehen, dass etwas zu schwer ist und die eigenen Kräfte überfordert. Können Sie vielleicht die Schubkarre einsetzen oder einen Sack zur Hilfe nehmen, um die Last am Boden hinter sich her zu ziehen – auch wenn dies etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt?



Stützen Sie sich ab

Wenn immer möglich, stützen Sie sich ab!

Wenn Sie wie zum Beispiel beim Giessen einhändig arbeiten, kann die andere Hand – auf dem Knie abgestützt – Entlastung bringen. Oder lehnen Sie sich während des Arbeitens beispielsweise an einen Baum an, auch dies entlastet.