

Mit rüchenschonender Haltung Schmerzen beim Schneeschippen vermeiden

Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) rät zu schonenden Bewegungen beim Schneeräumen zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Denn Muskeln und Gelenke werden bei den ungewohnten Bewegungsabläufen stark belastet. Die Folge können Rückenschmerzen sein. Der erste Schneefall im Jahr lässt viele zur Schaufel greifen, um Gehwege und Zufahrten frei zu räumen. Einfache Tipps helfen, Schmerzen zu vermeiden.

„Wir raten dazu, die körperliche Belastung an den eigenen Trainingszustand anzupassen, indem man zum Beispiel das Tempo und das Gewicht der Schaufel anpasst. Mit richtiger Körperhaltung und Krafteinsatz können damit auch untrainierte Menschen dem Schnee erfolgreich zu Leibe rücken“, sagt Prof. Dr. Bernd Kladny, DGOU-Generalsekretär und Chefarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie der m&i-Fachklinik Herzogenaurach.

Beim Schneeräumen wird der Rücken einer starken Belastung ausgesetzt, viele Menschen unterschätzen das. Sie machen sich beherzt an die Arbeit, häufig morgens mit noch steifen Gliedern und in leichter Bekleidung. Meist ist die Zeit knapp und alles muss schnell gehen. Untrainierte Muskeln können dabei im Kaltstart leicht verletzt werden, falsche Drehungen, ruckartige Bewegungen oder das Heben zu schwerer Schneelasten können zu Zerrungen bis hin zu Blockierungen von Wirbeln oder gar zum Hexenschuss führen. Das Arbeiten in gebückter Haltung führt zudem zu einer besonderen Belastung des Rückens. „Ich empfehle, auch in der kalten Jahreszeit für ausreichend Bewegung zu sorgen und Sport zu treiben. Denn das stärkt die Muskeln und bereitet auf ungewohnte Belastung wie das Schneeschieben vor“, sagt PD Dr. Christopher Spering, Leiter der DGOU-Sektion Prävention und Oberarzt an der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Plastische Chirurgie an der Universitätsmedizin Göttingen (UMG).

Orthopäden und Unfallchirurgen geben 5 Tipps für rüchenschonendes Schneeschippen:

- Passende Schaufel auswählen: Eine leichte Schippe mit ergonomischer Form entlastet Wirbelsäule und Gelenke.
- Schieben statt heben: Den Rücken möglichst nur gering belasten. Das geht, indem man den Schnee nicht hebt sondern schiebt.
- Oberkörper gerade halten: Muss eine vollbeladene Schaufel doch einmal angehoben werden, dann sollte man den Oberkörper gerade halten. Dabei leicht in die Knie gehen.
- Genügend Zeit einplanen: Bewegungsabläufe ruhig und kraftschonend durchführen.
- Nicht im T-Shirt arbeiten: Die Rückenmuskulatur sollte warm eingepackt werden und vollständig bedeckt sein.

Vorsicht bei bereits rückenbelasteten Patienten:

- Nach frischen Wirbelsäulen-OPs sollten mindestens 3 Monate rückenbelastende Tätigkeiten vermieden werden, dazu gehört auch Schneeschippen.
- Chronisch Kranke sollten mit ihrem Arzt darüber sprechen.
- Ist man wegen einer Rückenerkrankung körperlich nicht zum Schneeschippen in der Lage, sollte

man sich Unterstützung in der Nachbarschaft oder Familie holen.

Hintergrund:

Ca. 80 bis 85 Prozent aller Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Tritt ein heftiger, intensiver Schmerz im Lendenwirbelbereich ein, so spricht man im Volksmund von einem Hexenschuss. Dahinter verbirgt sich eine akute Lumbalgie. Es handelt sich dabei um eine Muskelverspannung nach einer plötzlichen Bewegung oder falschen Belastung. Typisch sind starke Schmerzen beim Aufrichten aus einer gebeugten Haltung. Zudem kommt es zu Bewegungseinschränkungen im Rückenbereich. Begünstigt wird ein Hexenschuss durch eine schwache Rücken- und Bauchmuskulatur und einen bewegungsarmen Lebensstil.

Ein sogenannter Hexenschuss ist zwar sehr schmerzhaft, aber meist harmlos. Wichtig ist, trotz der Schmerzen nicht in eine Schonhaltung zu verfallen, sondern sich weiter moderat zu bewegen. Körperliche Anstrengungen sind jedoch zu vermeiden. In den ersten zwei bis drei Tagen kann die Einnahme eines rezeptfreien Schmerzmittels für Linderung sorgen. Wärme durch ein heißes Bad oder Rotlichtanwendung ist wohltuend und fördert den Heilungsprozess. In der Regel verschwinden die Schmerzen dann nach wenigen Tagen von selbst.

Klingen die Schmerzen nach einigen Tagen nicht wieder ab, empfiehlt es sich, einen Facharzt aufzusuchen. Denn dann kann auch eine ernsthafte Erkrankung, wie ein Bandscheibenvorfall, hinter einem Hexenschuss stecken. Besonders bei sehr starken Schmerzen und insbesondere Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen ist ein Besuch beim Orthopäden und Unfallchirurgen dringend angeraten.

Grundsätzlich ist ein Hexenschuss auch Warnsignal, mehr für die Stärkung des eigenen Rückens zu tun. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie rät daher zu ausreichend Bewegung auch in der kalten Jahreszeit. Skilanglauf, Winterspaziergänge oder Nordic Walking stärken den Rücken, wie auch Schwimmen oder Treppen steigen.

Weitere Informationen:

Ein Schaubild der DGOU zeigt, wie man den Körper korrekt beim Schneeräumen einsetzt. Das Schaubild „Schneeräumen ohne Rückenschmerzen“ steht zur kostenfreien Nutzung unter Angabe des Copyrights (© DGOU) zum Download bereit unter: www.dgou.de