

Medienmitteilung

Tipps der Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren Frühlingsputz – Effizient und schonend für den Bewegungsapparat

Bern, 16. Mai 2018 – Der Frühlingsputz steht an. Früher oder später wird das eigene Zuhause auf Vordermann gebracht. Eine realistische Einteilung der Arbeit, gutes Reinigungsmaterial sowie die richtige Körperhaltung helfen, den Frühlingsputz erfolgreich zu bewältigen.

Planung ist das A und O

Der April war warm und sommerlich. Die Sonne, die erblühende Natur, schöne Stunden mit der Familie und Freunden bei einem guten Essen auf der Terrasse - an Frühlingsputz war bisher kaum zu denken. Doch der Moment der Wahrheit kommt, die jährliche Putzaktion steht an. Auch wenn die Motivation zu Beginn hoch ist, folgt ohne realistischen Plan bald die Ernüchterung. Hat man sich zu viel vorgenommen, stellen sich schnell Erschöpfung und Frust ein. Mit einer Checkliste und angemessener Ausrüstung wird der Frühlingsputz zum Erfolg. Wie in der Küche ist die „Mise en place“ die Basis fürs Aufräumen. Reinigungsmittel, Eimer, Wischmopp und Abfallsäcke wollen rechtzeitig organisiert werden.

Ausrüstung

Die Inhaltsstoffe der Putzmittel sollen der Umwelt und dem Material gerecht werden, gleichzeitig aber auch effizient reinigen. Das erspart schweisstreibendes Schrubben und schont den Bewegungsapparat. Eine sichere Leiter erleichtert das Putzen in der Höhe und verhindert Verletzungen, die durch eine Überstreckung der Arme oder des Nackens ausgelöst werden können. Bequeme Kleidung und rutschsichere Schuhe gehören zur persönlichen Ausstattung.

Heben

Schwere Kisten sollen nicht aus der Hüfte, sondern mit aufrechtem Rücken und gebeugten Knien gehoben werden. Die Wirbelsäule verzehnfacht nämlich als Hebel die Kräfte in der unteren Wirbelsäule. Wirbelgelenke werden gereizt oder die Fasern der Bandscheiben reissen. Dies kann im schlimmsten Fall zu einer Diskushernie führen. Schwere Gegenstände gilt es, nah am Körper zu transportieren.

Lange Stiele und weiche Unterlage für Knie

Arbeitet man während längerer Zeit am Boden, lohnt es sich, die Knie mit einer weichen Unterlage zu polstern, damit sich die Schleimbeutel nicht entzünden. Haushaltsgeräte mit langem Stiel schonen die Lendenwirbelsäule.

Pausen einlegen

Pausen mit gesunder Verpflegung und genügend Flüssigkeit füllen die Energiespeicher auf. Hausarbeit macht den Körper zwar fit, kann ihn bei einer ausgiebigen Putzaktion aber auch überfordern. Realistische Etappenziele sind deshalb der Grundstein für jeden Frühlingsputz.

Tipps für den Frühlingsputz

- Geeignetes Reinigungsmaterial bereitstellen
- Arbeit realistisch einteilen, Checkliste erstellen
- Lasten mit aufrechter Wirbelsäule und gebeugten Knien heben
- Putzgeräte mit langen Stielen wählen, ggf. Knie polstern
- Pausen einplanen, Essen und Trinken nicht vergessen

Die vorliegende Medienmitteilung ist Teil einer losen Serie, mit der die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren auf oft unterschätzte Belastungen des Bewegungsapparates aufmerksam machen. Fehlbelastungen und damit verbundene langwierige und kostenintensive Behandlungen können mit korrekten Verhaltensweisen und Respekt gegenüber dem eigenen Körper oft vermieden werden.

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen ihn zum kompetenten ersten Ansprechpartner.

Studien zeigen, dass Patienten zufriedener und die Kosten geringer sind, wenn sie bei Rückenbeschwerden zuerst den Chiropraktor aufsuchen. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden.

Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.

Rückfragen: Medienstelle ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32,
info@santemediac.ch, www.chirosuisse.ch