

# Überlastungen im Alltag

## Wie Sie Verletzungen und Schmerzen vermeiden

### Wen betrifft's

Grundsätzlich spielt es keine Rolle, ob im Sport, bei der Arbeit oder in der Freizeit. Eins ist jedoch sicher: auf die Vorbereitung der jeweiligen Aktivität, aber auch auf die richtige Wiederherstellung der Belastbarkeit nach einer Verletzung wird oftmals zu wenig Wert gelegt.

Oder haben Sie sich schon einmal vor der Gartenarbeit einem »Warming up« unterzogen?

Zählen Sie zu denjenigen, die im Frühjahr aus ihrem Winterschlaf erwachen und voller Tatendrang gleich mehrere Stunden Gartenarbeit bewältigen wollen? Berücksichtigen Sie am besten die gleichen Prinzipien wie vor dem Sport. Vielen von Ihnen wird diese Aufforderung lächerlich vorkommen, doch gerade die mehrstündigen Arbeiten in Haushalt und Garten stellen manchmal eine höhere und längere körperliche Belastung dar als eine sportliche Aktivität zum Ausgleich und zur Fitness.

Doch wie beugen Sie auch in Ihren Freizeitaktivitäten, im Haushalt und Garten, Überlastungen oder Verletzungen vor?

### Hintergrund

Vorerst sollten Sie ein Grundverständnis dafür entwickeln, welche Systeme Sie gezielt beeinflussen können.

Nach einer längeren Pause ist der Körper auf neue lange Belastungen nicht eingestellt.

Die Muskulatur kann keine dauerhafte Stabilität leisten, da die Koordination und die muskuläre Ausdauer fehlen. Eine Ruhezeit setzt Elastizität und Beweglichkeit von allen aktiven und passiven Strukturen herab, die für die spezifischen Aktivitäten von Bedeutung sind.

Aber auch die Nerven, die eine ausreichende Mobilität aufweisen müssen, sind bei der Wiederaufnahme von höheren Belastungen von entscheidender Bedeutung. Die optimale Versorgung und Elastizität von Bandscheiben- und Knorpelgeweben, die vor allem durch Druck und Zug, also generell Bewegung, gewährleistet ist, muss gesichert sein.

### Vorbereitende Maßnahmen

Wie gewährleisten Sie nun die Relevanz der angesprochenen Punkte? Unumstritten sind die physiologischen Wirkweisen des Aufwärmens. Nehmen Sie dafür ungefähr 20 % der gesamten Belastungszeit in Anspruch. Die Stoffwechselfunktionen im Körper werden gesteigert, der Körper arbeitet ökonomischer und effizienter. Herz und Kreislauffunktionen werden angekurbelt, so dass alle Organsysteme, Muskeln sowie Bänder besser durchblutet werden und Sauerstoff wie Nährstoffe an ihren Wirkort transportiert und anfallende Stoffwechselprodukte abtransportiert werden.

Vorbereitende Übungen versorgen somit alle zugehörigen Strukturen am Bewegungsapparat wie Knorpel, Bandschei-

ben und Bindegewebe optimal. Eine vermehrte Flüssigkeitsaufnahme im Gewebe und eine Verringerung der Viskosität der Gelenkflüssigkeit dienen ihrem Schutz und ihrer Ernährung, sie sind elastischer und mobiler. Auch die Nerven funktionieren nach einem Aufwärmprogramm in ihrer Impulsweiterleitung und Sensibilität besser.

Haben Sie sich als Patient schon einmal gefragt, ob Sie sich vor der täglichen Gartenarbeit aufwärmen müssen? Hat Sie Ihr Therapeut jemals darauf hingewiesen?

Haben Sie ihn vielleicht mit großen Augen angeschaut und belächelt. Wenn ja, zu unrecht!

Oder wundern Sie sich tatsächlich darüber, dass Sie als aktiver Sportler oder gar als »Couch-Potato« nach einem Arbeitseinsatz im Garten Schmerzen in den Muskeln, Schmerzen in den Gelenken oder sogar Schmerzausstrahlungen im Bein spüren? Realisieren Sie, dass diese Aktivitäten oft eine unregelmäßige Belastung, wenn nicht sogar eine Höchstleistung für den Körper darstellen!

### Weniger ist mehr

Aus dem Sport kennt jeder die Grundsätze und allgemeinen Regeln zur Belastungssteigerung: Beginne langsam, überfordere deinen Körper nicht, berücksichtige Belastungspausen und Regenerationszeiten. Nach und nach wird

der Körper belastbarer. Im Beruf oder Haushalt, beispielsweise für aktive Hobbygärtner, scheinen diese Grundsätze jedoch zu abstrakt zu sein. Die gleichen trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse für eine sportliche Belastung gelten auch für alltägliche Bewegungsabläufe und Belastungen in Beruf und Freizeit.

Um die Problematik zu verdeutlichen, sind auch die Sportler unter Ihnen darauf hinzuweisen, dass eine Verletzung nicht durch die alleinige Pause, sondern durch den stetigen Wiederaufbau der betroffenen Struktur optimal verheilt. Oftmals leiden auch Sportler an Leistungsschmerzen, wenn sie nach 6-wöchiger Pause ihr Training mit der gleichen Intensität, wie am Tage der Verletzung wiederaufnehmen. Die wiederkehrenden und erneuten Schmerzen, beispielsweise einer Adduktorenverletzung, durch ein unzureichend trainiertes Gewebe sind hier vorprogrammiert.

Bereiten Sie Ihren Körper vor, wärmen Sie sich vor allen Aktivitäten auf und passen Sie sich den gegebenen aktuellen Konstitutionen und Konditionen an.

### Das richtige Verhältnis macht's

Eine Freizeitaktivität, die mit körperlichen Belastungen wie wiederholtes Bücken, Heben, Tragen oder Arbeiten in dauerhaft gebeugter Haltung einhergeht, kann den Körper ebenso wie beim Sport überlasten und schädigen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Reduzierung von akuten und chronischen Schmerzen sind folgende: Vermeidung einseitiger, dauerhafter Positionen, hin zur Aktivität und abwechslungsreicher

dosierter Bewegung und Belastung. Je nach körperlichem Befund muss natürlich Ihr Therapeut entscheiden, welche Bewegungsabläufe für Sie die richtigen sind. Obwohl Sie sich doch den ganzen Tag im Haushalt bewegen, überwiegen hier Bewegungen in der einen oder anderen Richtung. Ebenso sollten Sie sich mit Ihrem Therapeuten auseinandersetzen, in welchen Intervallen und zeitlichen Abständen Sie Ihre Arbeiten durchführen und wie Sie die Belastbarkeit steigern können, um eine Überlastung Ihres Körpers zu vermeiden. Nicht nur das richtige Verhältnis zwischen Belastung und Pausen, sondern auch das optimale Verhältnis zwischen Bücken,

Strecken, Laufen und Stehen beeinflusst das Verletzungsrisiko im Alltag.

Diese Hintergründe sind wissenschaftlich belegt, werden Ihnen aber sicherlich auch plausibel und einleuchtend sein.

**Matthias Strathmann**

Physiotherapeut (B.Sc. Phys.)

### Weitere Infos

[www.focus.de/gesundheit/gesundleben/wmtraining/](http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/wmtraining/)

[www.lauftechnik.de/](http://www.lauftechnik.de/)

[www.artzt.eu/UEbungsanleitungen.1274.0.html](http://www.artzt.eu/UEbungsanleitungen.1274.0.html)

### MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: