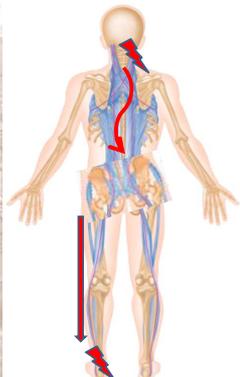


Übung

- Die Basis ist entscheidend




Die zentrale Achse: Wirbelsäule

- Lasten verkleinern, beidseitiges Tragen
- Schlauchwagen zum Ziehen
- Programmierbare Gießanlagen
- Unkrautstecher mit Stiel für Arbeit im Stehen
- Rollbretter, Sackkarren
- Geräte mit Teleskopstielen sind dann für alle Familienmitglieder geeignet
- ...



Die zentrale Achse: Wirbelsäule

- Regelmäßiges Training mit Spaß
- Arbeiten mit geradem Rücken
- keine Körperdrehung unter Last
- Ruckartige Bewegungen mit angehaltener Luft vermeiden
- Gegenbewegung als Ausholbewegung benutzen
- Bewusst Muskeln einschalten (Beckenboden, Gesäßmuskeln, ...)
- trotz angespanntem Bauch weiteratmen
- Arme anwinkeln = Lasten nah am Körper,
- Bei Beschwerden: auf den Boden legen, lockerlassen, dann aufrichten, trockene Kleider anziehen
- Nichts tragen was wir rollen können = „Meine Frau trage ich auf Händen, NEIN ich fahre sie mit dem Schubkarren!“
- ...



Die zentrale Achse: Wirbelsäule




Übung

- Ausgleich der Spannungen entscheidend
- OP oft erfolglos
- 70% aller Rückengesunden haben einen Bandscheibenvorfall




Die obere Extremität: Kette HWS - Nacken - Schulter - Arm - Hand

- Arbeitsgeräte müssen zum Gärtner passen
- Dicke Griffe sind für Menschen mit Fingerarthrose oft einfacher – aber nicht immer!
- Hebel und Übersetzungen vermindern den Kraftaufwand
- ...



Die obere Extremität: Kette HWS - Nacken - Schulter - Arm - Hand

- Oberschenkel als Auflage verwenden
- Haltung der Handgelenke gerade in Verlängerung des Unterarmes
- Geräte nah an den Körper mit abgewinkelten Armen
- kleine Abfallbehälter
- Seiten wechseln
- Richtige Höhe einstellen, verschiedene Griffpositionen
- Auf der Schulter tragen ist besser als unter dem Arm
- Hilfe holen oder einen Sackkarren benutzen
- ...



Die obere Extremität: Kette HWS - Nacken - Schulter - Arm - Hand

- Die Rhizarthrose – ein „Frauenleiden“

Handchirurgie Heidelberg
WENN LEIDEN DIE LEIDENSCHAFT ÜBERSCHATTET: (Rhizarthrose)
 Schmerzen durch eine Daumensattelgelenkarthrose (Rhizarthrose)
 Schmerzen sind der natürliche Feind von Leidenschaft: ruhen
 Wenn die passionierte Rosenzüchterin ihre Gartenschere ruhen
 lassen muss, der Schlagzeuger den Auftritt nur mit starken
 Schmerzmitteln übersteht und der Handwerker den
 Daumensattelgelenkarthrose (Rhizarthrose) der Grund dafür.
 Schmerzen in Daumen oder Handgelenk sind ein Stadium
 unterschiedlich stark ausgeprägt: W
 Bewegung
 oder schon im Ruhezustand. De
 und sich bei fortgeschrittener R
 festhalten und abstützen
 unmöglich.



Übung

- Funktion verbessern
- Bewegung lernen
- Funktion erhalten
- Psyche stärken



Allgemeine Grundregeln

- Persönlicher Fitnesscheck im Frühjahr
- Aufwärmen und Lockern vor der Arbeit, Dehnen nach der Arbeit - wie beim Sport!
- mit leichten Arbeiten im Frühjahr beginnen z.B. Laubrechen
- Gleichförmige Tätigkeiten sollen höchstens eine halbe Stunde am Stück durchgeführt werden
- Pausen sind wichtig mind. 5 Min nach jeder Stunde.
- Sonnenschutz nicht vergessen
- ...



Arbeitsplanung

- Taulaufen am Morgen um sich über die Menge der Arbeit ein Bild machen
- Erreichbare Ziele setzen
- Hängematte oder Liegestuhl herrichten
- Gelassenheit üben
- Eieruhr anschaffen für die Zeitkontrolle
- Neue Arbeitsplatzgestaltung möglich/nötig? - Hochbeete, Pflanztische, ...
- Gartenpflege und nach der Arbeit sich pflegen: ausdehnen heiß duschen, schwimmen, saunen, Massagen, Tanzen, Schafkopfabend mit Freuden, ...
- ...



Veränderungen mit dem Alter

- Bewusst weniger tun – bewusst anders leben
- Frühlings- und Herbstarbeiten mit der Familie oder Freunden z.B. Gartenparties, Zäune weg, ...
- Langlebiger Blumenanbau: z.B. Stauden, botanische Zwiebeln, weniger Pflanztröge
- Wissen und Engagement im Gartenbauvereine einbringen, Wissen weiter geben, andere anleiten z.B.
- Ideen entwickeln für die Zukunft. Neue Konzepte müssen dort entstehen wo wir auch leben und unsere Bedürfnisse decken
- Profis holen in den Garten, Gestaltung neu überdenken - Salat halt dann im Topf
- Nicht der Nachbar entscheidet über unsere Gartengestaltung!
- ...



Zusammenfassend...

Freude am Garten:

- Verjüngungskur für Körper und Seele
- Veränderung und Lernen
- Experimentieren und Teilen
- ...



Danke für ihre
Aufmerksamkeit!

