



Gärtnern bei Rheuma und Arthrose

Tipps und Einweisung:

Ökonomischer Krafteinsatz bei der Gartenarbeit um Schmerzen und Fehlbelastungen zu vermeiden.

Schulung physiologischer Körperhaltungen und geeigneter Kompensationsmechanismen.

Grundregeln:

- Beidhändiges und achsengerechtes Arbeiten
- Vermeidung einförmiger und einseitiger Belastungen
- Einsatz körperrnaher Gelenke bei Belastung
- Verteilung von Belastung und Gewicht auf größere Flächen und mehrere Gelenke
- Beim Heben körperrnah transportieren
- Nach Möglichkeit nicht tragen, sondern Lasten rollen oder fahren
- Vergrößerung von Auflageflächen für die Hände nach Griffverdickung
- Einhaltung von Ruhepausen
- Erhöhte Arbeitsflächen
- Stehhilfe als höher verstellbarer Arbeitsstuhl verwenden
- Leichte Gartengeräte
- Weitestgehende Vermeidung von Stoß- und Schüttelbewegungen
- Arbeitsflächen im Garten logisch einrichten, um Wege zu sparen
(Gartengeräte in der Nähe der Arbeitsfläche auf gut zugänglicher Höhe ablegen.)

Eine Auswahl geeigneter Hilfsmittel für das Gärtnern:

- Rollhocker, Sitz- und Kniestuhl, Knieschutz Styropor, adaptierte Gartenhose, Stehhilfe
- Kleingartengeräte mit individueller Griffadaption
- Schneidegeräte mit kraftsparender Übersetzung
- Transporthilfe: Sackkarre, Schubkarre mit Querstange /zweirädrig, Rollbrett
- Tragehilfen zum Transport von sperrigen oder schweren Gegenständen (zu Zweit)
- Längenverstellbare (Teleskop) Gartengeräte mit Stiel (Leicht: z.B. Alu)
- Ergonomisch geformte Stiele/aufgeschraubte Griffe (ziehen)
- Greifhilfen, Bewässerungssysteme
- Tischbeet, Hochbeet

Sinnvoll:

Orthopädische Heil- und Hilfsmittel zum Funktionsausgleich des Bewegungsapparates:

- Individuell angefertigte Schienen (z.B. Fingerschiene)
- Orthesen (z.B. Handgelenksorthese)
- Bandagen (z.B. Lendenwirbelsäulenbandage)