

Dirk Schart, Physiotherapeut und Referent der Landwirtschaftlichen Sozialversicherung Niedersachsen-Bremen, motivierte die Teilnehmer seines Vortrags „Fit in der betrieblichen Praxis“ in Badbergen bei Quakenbrück: „Lächeln Sie und vergessen Sie das Luftholen nicht!“ Auf Einladung des LandFrauenvereins waren etwa 60 Frauen und zwei Männer zu der Veranstaltung auf dem Hof Elting-Bußmeyer zusammengekommen. Die Zuhörer sollten die theoretischen Kenntnisse noch während des Vortrags durch Übungen direkt in die Praxis umsetzen. Tatsächlich folgten alle den Anweisungen des Physiotherapeuten und hatten offensichtlich ihren Spaß an der Sache. Die Landwirtschaftliche Sozialversicherung Niedersachsen-Bremen bietet ihren Mitgliedern diesen Vortrag als gesundheitliche Präventionsmaßnahme an. Gerade bei Mitarbeitern landwirtschaftlicher Betriebe treten häufig Erkrankungen der Wirbelsäule auf. „Jeder zweite Arztbesuch in Deutschland erfolgt aufgrund von Rückenschmerzen“, betonte Schart zu Beginn der Veranstaltung.

Haltung ist oftmals ungesund

Viele Tätigkeiten in landwirtschaftlichen Betrieben müssen aus einer Zwangshaltung heraus verrichtet werden, die einer gesunden Körperhaltung häufig entgegenstehen.

Anschaulich stellte der Referent, der hauptberuflich eine Physiotherapiepraxis in Hannover leitet, den Zusammenhang zwischen Bewegungen und den damit verbun-



Anschaulich erklärte Physiotherapeut Dirk Schart die Funktion der Wirbelsäule.

Fünf Minuten Fitness für den Rücken

Gesundheitsvorsorge Um Problemen der Wirbelsäule vorzubeugen, reichen schon ein paar kurze Bewegungsübungen am Tag. Während eines Vortrages Ende Oktober in Badbergen erfuhren 60 Landfrauen, wie sie solche Übungen in ihren Alltag einbauen können – ohne großen Aufwand und mit Spaß bei der Sache.

denen körperlichen Belastungen dar: Eine stehende Person belastet die Wirbelsäule mit 100 kg pro cm², beugt sich die Person dabei nach vorne, lasten bereits 150 kg pro cm² auf der Wirbelsäule. Beim Heben eines schweren Gegenstandes steigert sich die Belastung auf 250 kg pro cm². „Und für sitzende Tätigkeiten gilt: besser anlehnen als nach vorne gebeugt zu sitzen“, hielt Schart fest. „Durch die Beugung wird die Wirbelsäule wesentlich mehr belastet.“

Die Zuhörer lernten in der eineinhalbstündigen Präsentation anhand von Bildern auch einige Neuigkeiten über die Bandscheibe als Schwammsystem. Viele stellten erstaunt fest, dass die vom Arzt häufig empfohlene regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme auch positiv für die Bandscheiben ist. Vereinfacht dargestellt, gibt die gallertartige Masse der Bandscheiben bei Druck Wasser und Nährstoffe ab und saugt sich bei Entlastung wieder voll. „Der Wechsel von Ent- und Belastung ist dabei besonders wichtig“, erläuterte Schart. Bei extrem einseitigen Tätigkeiten, die die Wirbelsäule über längere Zeit einem bestimm-

ten Druck aussetzen, solle sich jeder zwischendurch immer wieder auflockern und in alle Richtungen bewegen.

Bewegungen sind leicht lernbar

Und Bewegung stand auch am Ende des Vortrages noch einmal auf dem Programm: „Glauben Sie nicht, dass wir jetzt schon fertig sind“, sagte Schart lächelnd in die Runde. „Jetzt sind Sie noch mal dran!“ Während er mit dem Publikum die Rückenübungen wiederholte, betonte der 36-Jährige, dass es eigentlich keine Ausrede gäbe, diese Übungen nicht immer wieder in den beruflichen Alltag zu integrieren: 5 Minuten pro Tag seien ausreichend, die Bewegungen nicht schwer zu lernen und man bräuchte keine Hilfsmittel. Die zahlreichen Fragen im Anschluss an den Vortrag verdeutlichten das große Interesse der Teilnehmer. Marie-Luise Aumann, Vorsitzende des LandFrauenvereins Badbergen, fühlte sich in der Wahl des Themas bestätigt. Sie bedankte sich bei dem Referenten mit einem großen Präsentkorb.

Birgit Greuner



Zweimal hatten die Teilnehmer während des Vortrags die Gelegenheit, Rückenübungen nachzumachen.