



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Corona-Virus schränkt Bewegungsfreiheit massiv ein

Fit bleiben in den eigenen vier Wänden

Seiten 2 & 3

Der Hausputz ist noch kein Sport



Physiotherapeuten wie Renate Staufer sind aufgrund der Corona-Krise beruflich – Mindestabstand – stark betroffen. Foto: Renate Staufer

Physiotherapeutin Renate Staufer aus Neuhofen gibt Tipps, wie man sich zu Hause fit halten kann.

rungen für das tägliche Leben mit sich. Die vorherrschenden Ausgangsbeschränkungen machen sich im Alltag massiv bemerkbar, sei es im Beruf oder beim Einkauf. Doch auch Freizeitaktivitäten wie etwa Sport sind aktuell kaum bis gar nicht möglich.

den Verlust der bekannten Tagesstruktur kann sich rasch ein Bewegungsmangel manifestieren. „Bewegungsmangel ist für den Körper nie gut. Bereits ein kurzer Spaziergang kann dagegen vorbeugen. Notfalls kann der auch im Haus gemacht werden“, erklärt Renate Staufer, Physiotherapeutin und Osteopathin in Neuhofen. Die Expertin rät dazu, sich sportliche Alternativen für zu Hause zu überlegen, um sich fit zu halten, wie etwa Stiegen steigen – so vorhanden – oder Schnur springen. „Den Keller zu putzen oder im Garten zu arbeiten ist noch kein Sport, auch wenn es anstrengend ist. Um von Sport sprechen zu können, muss es über den Alltag hinausgehen“, betont Staufer.

Training individuell

Wie und wie lange man am Tag trainieren sollte, ist individuell. Prinzipiell wäre laut Expertin eine halbe Stunde am Tag gut für den Körper. „Eventuell auch zwei Mal 30 Minuten“, so Staufer, die gleichzeitig aber warnt: „Wenn jemand eine Erkrankung oder eine Verletzung hat, sollte man darauf achten, diese durch ein falsches Workout nicht zu verschlechtern. Deshalb kann ich niemandem

„Um von Sport sprechen zu können, muss es über den Alltag hinausgehen.“

RENATE STAUFER

Durch das „Festsitzen“ in den eigenen vier Wänden sowie



meinbezirk.at/gesundheit-ooe

NEUHOFEN (wom). Das Corona-Virus hat uns zurzeit fest im Griff – im Bezirk Linz-Land zählte man Stand vergangenen Dienstag 103 infizierte Personen. Neben den Gefahren einer Ansteckung bringen vor allem die dagegen gesetzten Maßnahmen neue Herausforderungen

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

raten, sich Sportübungen im Internet anzusehen und dann einfach nachzumachen. Für diejenigen, die sich bereits in physiotherapeutischer Behandlung befinden, mache es Sinn, telefonische Rücksprache mit dem eigenen Therapeuten zu halten, welche Übungen geeignet sind und welche eher weniger. Für die

Ausdauer eignen sich neben mehrmaligen Treppensteigen auch am Stand laufen oder Intervalltraining. „Dabei müssen die Übungen – Liegestütz, Kniebeugen, Hampelmann – abwechselnd schnell und langsam ausgeführt werden.“ Besonders betroffen von der derzeitigen Situation sind laut Stauer Leistungssportler: „Der Muskelabbau geht deutlich schneller als der Aufbau. Leistungssportler sollten deshalb versuchen, ihr Training so gut es geht aufrechtzuerhalten. Als Gewichte können Bücher, Wasserflaschen oder zum Beispiel auch Reissäcke dienen“, rät die Physiotherapeutin.

Richtig ernähren

Neben Bewegung spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle für ein gestärktes Immunsystem und damit für einen bestmöglichen Schutz gegen Infektionen. „Daneben ist sie auch ein Faktor für unser Wohlbefinden“, erklärt Alicja Wende, diplomierte Ernährungsberaterin aus Traun. Sie rät, viel zu trinken – vorzugsweise Wasser oder Tee – ausgewogen zu essen und Alkohol und Süßes zu reduzieren.

RÜCKENÜBUNGEN

Viele arbeiten derzeit nicht im Büro, sondern sind auf Homeoffice angewiesen. Meist ist die Ausstattung – Sessel/Tisch – dabei nicht optimal. Um Rückenschmerzen zu verhindern, folgende Tipps:

- Wenn möglich, **Telefonate im Stehen** oder **Gehen** tätigen.
- **Sessel kurzzeitig „umdrehen“** beziehungsweise die Position beim Sitzen variieren.
- Ein **Stockerl unter dem Tisch** entlastet die **Beine** und die **Wirbelsäule**.
- Es empfiehlt sich, öfter einmal den **gesamten Körper** durchzustrecken.
- Während des **aufrechten Sitzens** öfters das **Becken** nach vorne und hinten kippen.
- Den **Nacken** dehnen, indem man den **Kopf** kreisen lässt.