

Thema: Physiotherapie**Redakteur:** Neuhofer

Verletzungsfrei Schneeschaufeln

Eigentlich mögen die meisten ja Schnee, aber wenn man dann doch so viel Arbeit damit hat, ist es wirklich mühsam, etwa mit dem Muskelkater vom Schneeschaufeln. ORF-Reporter Peter Neuhofer ist unter Anleitung einer Physiotherapeutin unterwegs, um verletzungsfrei Schnee zu schaufeln. Die Schaufel sollte nicht zu schwer sein, und der Stiel sollte eher länger sein. Beim Schaufeln sollte man in die Knie gehen, den Bauch anspannen und dann hochheben und wegschaufeln. Dabei sollte man gerade bleiben und keine Drehbewegung machen.

O-Ton: Andrea Miklin (Physiotherapeutin)