

Zeitung	Wetterauer Zeitung
Datum	9. September 2008
Veranstaltung	Betriebliche Gesundheitsförderung Feuerwehr Bad Nauheim
Inhalt	Rückenschule

Kurstadt-Brandschützer stärken ihr Rückgrat

Feuerwehrrübung der anderen Art: Einsatzkräfte besuchen eine Rückenschule in der Parkklinik

Bad Nauheim (hed). Anzug, Werkzeuge und nicht selten auch eine Sauerstoffflasche – in voller Montur müssen Feuerwehrmänner im Einsatz bis zu 15 Kilogramm mit sich tragen. Und das geht mit der Zeit auf den Rücken. Um den Brandschützern buchstäblich unter die Arme zu greifen, hatte sich die Parkklinik eine besondere Aktion ausgedacht: Ein Dutzend hauptamtliche Bad Nauheimer Feuerwehrmänner bekamen kürzlich bei den beiden Physiotherapeutinnen Michaela Weiß und Nina Opl in sechs Kursen gezeigt, mit welchen Übungen sie ihr Rückgrat stärken können.

Einseitige Belastungen, Haltungsfehler und nicht ausreichend trainierte Muskeln können schnell zu Schmerzen und auf Dauer zu degenerativen Veränderungen des Bewegungsapparats führen. »Einige Kollegen klagen schon über Probleme und Rückenschmerzen. Daher waren wir froh, dass uns solche Übungseinheiten kostenfrei angeboten wurden«, meinte Stadtbrandinspektor Joachim Krämer, der mit seinen Kollegen einmal in der Woche die Parkklinik besuchte. Die Feuerwehrmänner machten unter anderem ein Muskeltraining samt »Poolnudel« im Bewegungsbad, absolvierten Übungen mit dem Gymnastikball oder lernten in Theoriestunden die anatomischen Grundlagen der Wirbelsäule kennen. Auch Entspannungstechniken zur Körperwahrnehmung wurden vermittelt. Die beiden Trainerinnen zeigten den Einsatzkräften darüber hinaus, wie sie mit einfachen, aber effektiven Übungen (Bauchmuskeltraining, richtiges Anhe-



Mit dem Gummiband trainieren die Bad Nauheimer Brandschützer ihren Rücken. Physiotherapeutin Michaela Weiß zeigt, wie Feuerwehrmann es richtig macht. (Foto: hed)

ben, Muskelentspannung) zu Hause und am Arbeitsplatz ihren Rücken entlasten können.

»Wir leisten so einen praktischen Beitrag zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz«, meinte Angelika Farnung, in der Parkklinik zuständig für Vertrieb und Marketing. Ihr Sohn hatte den

Kontakt zu den Brandschützern hergestellt. Derzeit wird überlegt, ob weitere Kurse zustande kommen sollen. Schließlich gibt es noch mehr Feuerwehrmänner, die ihren Rücken trainieren möchten – am besten, bevor die Schmerzen kommen.