

Guter Rücken, gute Therapie: Ergonomie im Praxisalltag

Sie kennen es aus jeder Anamnese: Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden Ihrer Patient*innen. Weniger im Blick – der eigene Rücken. Zwischen Behandlungsliege, Beugehaltung und engem Zeittakt geraten die eigenen ergonomischen Grundsätze im Praxisalltag schnell in Vergessenheit. Ein paar einfache Gewohnheiten machen langfristig den Unterschied:

- **Liegenhöhe anpassen statt aushalten:** Vor jeder Behandlung die Höhe auf die eigene Körpergröße und die Technik einstellen – nicht auf „passt schon“. Eine höhenverstellbare Liege lohnt sich mehrfach am Tag.
- **Körpergewicht statt Armkraft nutzen:** Ausfallschritte und Gewichtsverlagerung schonen Schultern und Unterarme deutlich mehr als reine Muskelkraft aus dem Arm.
- **Haltung bewusst wechseln:** Zwischen Sitzen, Stehen und Gehen abwechseln, wo immer die Behandlung es zulässt – Dauerbeugehaltung ist der größte Risikofaktor.
- **Mikropausen einbauen:** 30 Sekunden Dehnen oder Strecken zwischen zwei Patient*innen wirken erstaunlich viel – gerade an vollen Tagen.

Der eigene Rücken hält die Karriere – nicht nur die der Patient*innen.