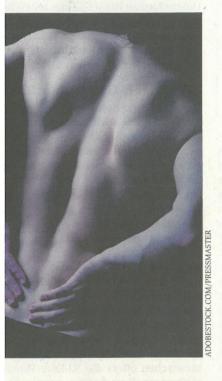
# WITZ:-)

in Kunde fragt in der Zoohandlung: "Haben Sie einen sprechenden Papagei?" Antwortet der Verkäufer: "Nein, aber ich hätte da einen Specht." - "Ach, kann der denn auch sprechen?" -"Nein, aber morsen!"



erz etabliert. Darin wird der optimale idlungspfad als auch zusätzlich sinn-Maßnahmen beschrieben. 2020 wurde er hinaus ein Qualitätsstandard für die idlung von unspezifischem Rückenerz festgelegt. Dieser basiert auf dem ept einer abgestuften Versorgung auf benen. Dies sorgt dafür, dass Patienten s zum richtigen Zeitpunkt die angemes-Behandlung in der richtigen Versoreinrichtung erhalten und die Therapie iengerecht verläuft.

#### regung beugt vor

lsätzlich gilt regelmäßige Bewegung als tpräventionsmaßnahme für Rückenerzen. "Alles ist besser, als sich nicht wegen", unterstreicht ÖSG-Präsident vic. Bei der Behandlung sollten jedennicht-medikamentöse Maßnahmen begt werden, wobei sehr unterschiedliche ige hilfreich sein können, etwa Bewetherapie, manuelle Medizin sowie komte physikalische Therapieformen. Beein Chronifizierungsrisiko, sollten den iten Entspannungsverfahren verschrieverden. Liegen psychosoziale Risikofakvor, rät die Leitlinie zu Verhaltensthe-Abgeraten wird ausdrücklich von Bettharten Matratzen, Kinesiotaping und nwendung von medizinischen Hilfsmit-Auch Magnetfeldtherapie, perkutane ische Nervenstimulation (PENS) sowie raktion mit Gerät sind nicht geeignet. medikamentöse Therapie sollte immer

in junger Punk fragt die Verkäuferin: "Kann ich die Sachen auch wieder umtauschen, wenn sie meinen Eltern gefallen?"

schlafen Fische? - Im Flussbett.

Sprüche

#### **ACHTUNG**

## Waldarbeiter schlagen Alarm

Viele unterschätzen die Gefahr im Wald.

esonders in Corona-Zeiten ist der Wald ein beliebtes Erholungsgebiet, Doch es passieren immer mehr Unfälle im Wald, da Waldbesucher in Waldarbeiten geraten. Denn auch im Winter erfordert der Wald viel Einsatz, da etwa Gefahren durch Schneebruch beseitigt werden müssen. Zur Absicherung von Holzerntearbeiten werden Sperrschilder und Absperrungen benutzt. Diese werden jedoch immer wieder missachtet. "Im forstlichen Sperrgebiet herrscht Lebensgefähr und das Betretungsverbot ist unbedingt einzuhalten", betont Peter Konrad, Bundesvorsitzender der Forstunternehmer in der WKO. Für Laien ist der Gefahrenradius nicht abzuschätzen. Es ist ein Trugschluss, dass nur bei laufenden Motoren Gefahr droht. Die Baumfällung erfolgt unvorhersehbar. Oft sind Geländekuppen und Unebenheiten nicht einsehbar. Menschen, die abgesperrte Zonen übertreten, bringen sich und die



schmerz etabliert. Darin wird der optimale Behandlungspfad als auch zusätzlich sinnvolle Maßnahmen beschrieben. 2020 wurde darüber hinaus ein Oualitätsstandard für die Behandlung von unspezifischem Rückenschmerz festgelegt. Dieser basiert auf dem Konzept einer abgestuften Versorgung auf drei Ebenen. Dies sorgt dafür, dass Patienten jeweils zum richtigen Zeitpunkt die angemessene Behandlung in der richtigen Versorgungseinrichtung erhalten und die Therapie leitliniengerecht verläuft.

Bewegung beugt vor

Grundsätzlich gilt regelmäßige Bewegung als Hauptpräventionsmaßnahme für Rückenschmerzen. "Alles ist besser, als sich nicht zu bewegen", unterstreicht ÖSG-Präsident Mitrovic. Bei der Behandlung sollten jedenfalls nicht-medikamentöse Maßnahmen bevorzugt werden, wobei sehr unterschiedliche Zugänge hilfreich sein können, etwa Bewegungstherapie, manuelle Medizin sowie kombinierte physikalische Therapieformen. Besteht ein Chronifizierungsrisiko, sollten den Patienten Entspannungsverfahren verschrieben werden. Liegen psychosoziale Risikofaktoren vor, rät die Leitlinie zu Verhaltenstherapie. Abgeraten wird ausdrücklich von Bettruhe, harten Matratzen, Kinesiotaping und die Anwendung von medizinischen Hilfsmitteln. Auch Magnetfeldtherapie, perkutane elektrische Nervenstimulation (PENS) sowie die Traktion mit Gerät sind nicht geeignet. Eine medikamentöse Therapie sollte immer nur unterstützend eingesetzt werden, da Schmerzmedikamente bei einer Langzeitanwendung erhebliche negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Weiters wird bei akuten, subakuten und chronischen Kreuzschmerzen von Operationen abgeraten, da ihr Nutzen zweifelhaft ist.

Als gewinnbringender werden multimodale Therapien eingestuft. Sie umfassen unter anderem schmerzmedizinische Behandlung, intensive individuelle Information und Schulung, belastungsdosierte Steigerung der körperlichen Aktivität, Körperwahrnehmungstraining, schmerzpsychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen, Stärkung der eigenen Ressourcen im Umgang mit Schmerz und Beeinträchtigung oder das Erlernen von Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken.

### Online-Sprechstunde

Die ÖSG bietet im Rahmen der heurigen Schmerzwochen wieder eine Sprechstunde für Patienten, Angehörige und Interessierte. Schmerzexperten erörtern dabei Behandlungsmöglichkeiten von spezifischen und unspezifischen Rückenschmerzen. Außerdem geht es um die Prävention von Rückenschmerzen und um die Frage, ob und wann Rückenoperationen wirklich nötig sind. Im Anschluss an die Vorträge gibt es die Möglichkeit Fragen zu stellen. Die kostenlose Online-Sprechstunde findet am 2. Februar um 16 Uhr auf der Plattform "Zoom" statt. Weitere Informationen unter www.oesg.at.



in junger Punk fragt die Verkäuferin: "Kann ich die Sachen auch wieder umtauschen, wenn sie meinen Eltern gefallen?"

schlafen Fische? - Im Flussbett.



Man weiß selten, was Glück ist, aber man weiß meistens was Glück war." Françoise Sagan

Das Argument gleicht dem Schuss einer Armbrust es ist gleichermaßen wirksam, ob ein Riese oder ein Zwerg geschossen hat."

Francis Bacon

Von einem gewissen Alter ab tut auch die Freude weh."

Charlie Chaplin

Emsatz, da etwa Geranien durch Schneebruch beseitigt werden müssen. Zur Absicherung von Holzerntearbeiten werden Sperrschilder und Absperrungen benutzt. Diese werden jedoch immer wieder missachtet. "Im forstlichen Sperrgebiet herrscht Lebensgefähr und das Betretungsverbot ist unbedingt einzuhalten", betont Peter Konrad, Bundesvorsitzender der Forstunternehmer in der WKO. "Für Laien ist der Gefahrenradius nicht abzuschätzen. Es ist ein Trugschluss, dass nur bei laufenden Motoren Gefahr droht. Die Baumfällung erfolgt unvorhersehbar. Oft sind Geländekuppen und Unebenheiten nicht einsehbar. Menschen, die abgesperrte Zonen übertreten, bringen sich und die



Waldarbeiter in Lebensgefahr." So wie es gesetzlich vorgeschrieben ist, dass Waldflächen, auf denen gerade gearbeitet wird, vom Waldbesitzer gekennzeichnet werden müssen, so haben sich auch Waldbesucher daran zu halten.

Vorsätzliche Übertretungen eines befristeten Sperrgebietes sind nicht nur lebensgefährlich, sondern können auch Geldstrafen und Schadensersatzklagen nach sich ziehen. Zudem sind Waldnutzer grundsätzlich für sich selbst verantwortlich. Im Falle eines Unfalls sind Waldbesitzer nur bei Fahrlässigkeit - etwa Missachtung der forstlichen Kennzeichnungspflicht oder Vernachlässigung der Sorgfaltspflicht - oder im Bereich von Forststraßen und öffentlich gekennzeichneten Wegen haftbar. Aus diesem Grund sollten Erholungssuchende immer im Sinne ihrer eigenen Sicherheit handeln.

Generell sei empfohlen, auf den Wegen zu bleiben, Waldbesuche bei Sturm oder Gewitter zu vermeiden und forstliche Sperrgebiete zu beachten. Nur so kann die Sicherheit von Waldarbeiter und Waldbesucher gewährleistet werden.