

## Anleitung: Fehlbelastungen beim Heben und Tragen vorbeugen

Immer auf der sicheren Seite

- ✔ **Von unserer Fachredaktion geprüft** Die Inhalte dieses Downloads sind nach bestem Wissen und gründlicher Recherche entstanden. Für eventuell enthaltene Fehler übernehmen jedoch Autor/in, Chefredakteur sowie die Holzmann Medien GmbH & Co. KG keine rechtliche Verantwortung.

# Fehlbelastungen beim Heben und Tragen vorbeugen

Die ohnehin vorgeschriebenen regelmäßigen Unterweisungen sind ein guter Anlass, einen einfachen, aber eingängigen Vier-Stufen-Plan zur Rückengesundheit im Betrieb einzuführen. Auch wer jung und körperlich fit ist, sollte von Anfang an nur in korrekter Körperhaltung arbeiten. Viele Berufsgenossenschaften halten Poster vor, auf denen die optimale Körperhaltung beim Heben, Tragen, Ziehen und Schieben von Lasten bildlich dargestellt wird. Es ist sinnvoll, solche Anleitungen in der Nähe möglichst vieler Arbeitsplätze aufzuhängen.

## Stufe 1: Rückengerechtes Heben und Tragen lernen

Wer Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems vorbeugen will, muss zunächst lernen, unter Belastung die richtige Körperposition einzunehmen:

- Lasten immer direkt vor dem Körper aufnehmen und absetzen
- Füße mit vollem Fuß-Boden-Kontakt mindestens hüftbreit aufsetzen. Wichtig: Auch die Ferse soll den Boden berühren,
- nicht in Rundrücken bzw. Hohlkreuz fallen
- Bauchmuskeln anspannen, die Luft aber nicht anhalten,
- die Knie nicht durchdrücken, sondern mit leicht gebeugten Beinen stehen,
- Last am Körper abstützen
- Einseitige, unsymmetrische Belastungen beim Tragen vermeiden, Last auf beide Arme verteilen oder mit beiden Händen nah am Körper halten
- Lasten nie ruckartig anheben oder gar auffangen,
- Die Last mit gestrecktem Rücken in der Hocke absetzen,
- Ununterbrochenen Trageweg und damit Tragezeit sowie gebeugte und gebückte Körperhaltung so gering als möglich halten.
- Lasten aus den Beinen heben,
- Rücken während des Arbeitsvorgangs gerade halten, nie Drehbewegungen unter Belastung ausführen
- Lasten nicht ruckartig bewegen,

## Stufe 2: Schwere Arbeiten vorbereiten

Müssen besonders schwere Lasten gehoben werden, sollte das immer sorgfältig vorbereitet werden. Sind mehrere Personen beteiligt, sollte man den Ablauf vorab absprechen:

- wie viele Personen werden zum Bewegen bzw. Heben der Last gebraucht?
- wie lassen Lasten sich durch Aufteilung minimieren?
- können Hebehilfen oder andere Hilfsmittel eingesetzt werden?
- ist die geplante Absetzstelle zugänglich und frei?
- stehen persönliche Schutzausrüstungen (PSA) wie Schulterpolster, Schutzhandschuhe und Sicherheitsschuhe zur Verfügung?

## Stufe 3: Hebe- und Tragehilfen einsetzen

Wer lange einen gesunden Rücken behalten möchte, sollte nie etwas heben und tragen, wenn auch ein Hilfsmittel eingesetzt werden kann. Mit Rollcontainern, Hubwagen, Rolluntersätzen oder Elektrokarren wird die Arbeit leichter. Dazu tragen auch Hebe- und Tragehilfen wie Magnete, Klemmen, Zangen, Sauggriffe und Gurte bei.

#### **Stufe 4: Gezieltes Muskeltraining als Ausgleich**

Wer regelmäßig heben und tragen muss, ist gut beraten, in der Freizeit vor allem die Rumpfmuskulatur (besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur) gezielt zu trainieren. In sogenannten Rückenschulen bekommt man Anregungen, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden und wie oft man sie wiederholen sollte. Oft übernehmen die Krankenkassen oder der Arbeitgeber die Kosten für die sinnvolle Schulung.