

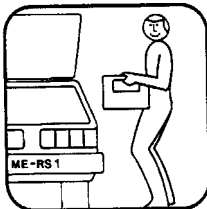
## Rückengerechter Umgang mit schweren Lasten

Schweres Heben und Tragen kann zu Schädigungen der Wirbelsäule und der Gelenke führen. Die körperliche Fähigkeit, mit Lasten umzugehen, ist individuell sehr unterschiedlich. Eine gut ausgebildete Muskulatur ermöglicht einem einerseits Gewichte zu heben und zu tragen und schützt andererseits vor einer Überlastung von Wirbelsäule und Gelenken. Ergonomisches Heben und Tragen hilft Wirbelsäulenleiden zu vermeiden:



### Halten Sie den Rücken gerade und aufrecht!

Insbesondere beim Heben und Tragen sollte auf eine gerade Wirbelsäule geachtet werden. Durch einseitige Druckbelastung der Bandscheibe beim Tragen mit „rundem“ oder gedrehtem Rücken kommt es zu einer übermäßigen Belastung, so dass die Gefahr eines Bandscheibenvorfalles besteht.



### Heben oder tragen Sie keine schweren Lasten allein!

Häufiges Handhaben von schweren Gewichten schädigt die Wirbelsäule. Gelegentliches Heben solcher Gewichte kann zu akuten Rückenbeschwerden oder gar Bandscheibenvorfällen führen. Bei Frauen können schon Gewichte über 5 kg problematisch sein. Von Männern getragene Lasten sollten nicht über 20 kg wiegen. Die Lasten sollten möglichst gleichmäßig auf beiden Seiten des Körpers verteilt sein. Dabei sollten mechanische Hilfen genutzt werden (Sackkarre, Lifte o.ä.).



### Tragen und heben Sie Lasten möglichst nahe am Körper!

Die fern vom Körper getragene Last vergrößert die Kräfte, die auf die Bandscheiben wirken („Hebelarm x Masse = Kraft“).



falsch



falsch



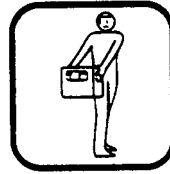
richtig

## Vermeiden Sie Drehbewegungen der Wirbelsäule beim Heben und Tragen!

Durch Drehbewegungen unter Last werden die Gelenke der Wirbelsäule zusätzlich belastet und die bewegungsbedingte Lockerung des Wirbelsäulengefüges erhöht die Gefahr des Bandscheibenvorfalles.



richtig



falsch

## Tragen Sie bequeme Arbeitsschuhe!

Flache Absätze und Sohlen mit „Federungskomfort“ verbessern die Statik der Wirbelsäule, federn Erschütterungen ab und geben einen sicheren Stand.

## Trainieren Sie Wirbelsäulenmuskulatur und Körper – vermeiden Sie dabei einseitige Belastungen!

Durch Rückengymnastik (Rückenschule), Muskelaufbau (z. B. im Fitness-Studio) und rückenfreundlichen Sport wird die Muskulatur des Körpers gestärkt und auf Beanspruchungen durch Lastenhandhabung vorbereitet. Die gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskulatur hält die Wirbelsäule in günstiger Stellung. Überforderungen und frühe Abnutzungen der Wirbelsäule werden somit vermieden.

