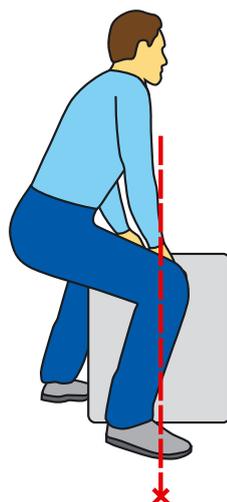
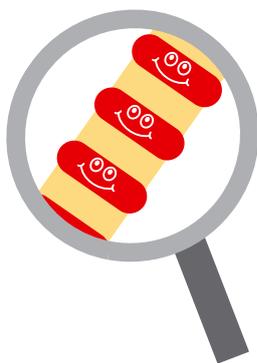
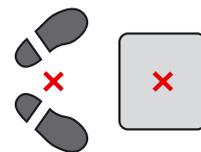
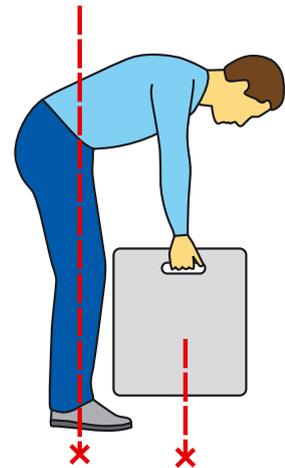
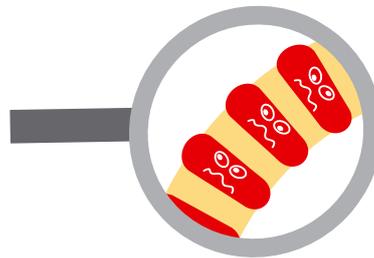


Bücken, Heben und Tragen

Das Heben und Tragen von Lasten ist für die Wirbelsäule unproblematisch, wenn der Rücken gerade gehalten und Bauch- und Rückenmuskeln ausreichend Unterstützung bieten. Natürlich kommt es dabei entscheidend auf die Schwere der Last und die Häufigkeit der Hebevorgänge an.

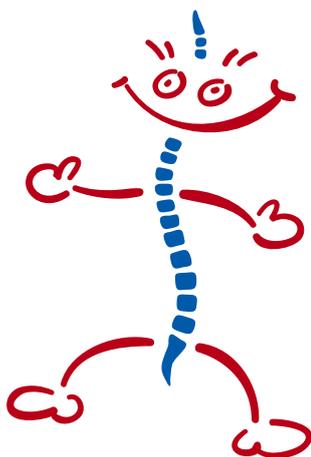
Beim Heben und Tragen ist vor allem der Druck auf die Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbel sehr hoch. Dies gilt insbesondere, wenn diese Tätigkeit mit rundem Rücken ausgeführt wird (siehe Abbildung rechts). Die Folgen können frühzeitiger Verschleiß bis hin zum Bandscheibenvorfall sowie muskuläre Blockaden sein.

Wird nicht durch ausreichende Bewegung und Entlastungshaltungen ein Ausgleich geschaffen, kann schon das Heben von geringen Lasten die schlecht ernährten und damit funktionseingeschränkten Bandscheiben schädigen.



Wie hebe ich richtig?

- Beine mindestens hüftbreit auseinander und frontal zum Gegenstand stellen; Fußspitzen zeigen leicht nach außen.
- Mit geradem Rücken in die Hocke gehen und die Last aufnehmen – dabei Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen.
- Ausatmen, wenn die Last angehoben wird. Die Last immer körpernah tragen und auf eine aufrechte Haltung achten.
- Verdrehungen des Körpers unter Belastung unbedingt vermeiden.
- Lasten gleichmäßig verteilen und absetzen.



Weitere Tipps

- Vor dem Anheben den Kopf und den Blick nach vorne richten – das unterstützt die gerade Rückenhaltung.
- Schwere Gegenstände möglichst zu zweit tragen.
- Vorhandene Hebehilfen nutzen.
- Regelmäßig weiteratmen.
- Heben Sie Lasten falls möglich von einer geeigneten Arbeitshöhe aus, statt sich zum Boden hinunter zu bücken.
- Rückenstützgurte können für eine rückengerechte Hebe-technik sensibilisieren.

Gesetzliche Grundlagen

Die Lastenhandhabungsverordnung enthält gesetzliche Bestimmungen für Ihre Sicherheit und Gesundheit beim Heben und Tragen von Lasten. Dabei spielt nicht nur das Gewicht (Männer max. 25 kg, Frauen max. 15 kg), sondern auch die Hebehäufigkeit, die Trageentfernung, die individuelle körperliche Verfassung und nicht zuletzt das Bewegungsverhalten eine Rolle.

Orientierungswerte

| | Gewicht | Anheben, Absetzen, Halten | Tragen | | |
|--------|-------------------|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | | 5 bis 10 m | 10 bis 30 m | Mehr als 30 m |
| Männer | Weniger als 10 kg | Keine Einschränkungen | | | |
| | 10 bis 15 kg | Bis 1000 Mal / Schicht | Bis 500 Mal pro Schicht | Bis 250 Mal pro Schicht | Bis 100 Mal pro Schicht |
| | 15 bis 20 kg | Bis 250 Mal pro Schicht | Bis 100 Mal pro Schicht | | Bis 50 Mal pro Schicht |
| | 20 bis 25 kg | Bis 100 Mal pro Schicht | Bis 50 Mal pro Schicht | | |
| | Mehr als 25 kg | Nur in Verbindung mit gesundheitsfördernden Maßnahmen | | | |
| Frauen | Weniger als 5 kg | Keine Einschränkungen | | | |
| | 5 bis 10 kg | Bis 1000 Mal pro Schicht | Bis 500 Mal pro Schicht | Bis 250 Mal pro Schicht | Bis 100 Mal pro Schicht |
| | 10 bis 15 kg | Bis 250 Mal pro Schicht | Bis 100 Mal pro Schicht | | Bis 50 Mal pro Schicht |
| | Mehr als 15 kg | Nur in Verbindung mit gesundheitsfördernden Maßnahmen | | | |

Quelle: HVBG, 1999: Arbeitskreis „Manuelle Handhabung von Lasten“