



Wie hebe ich schwere Lasten richtig?

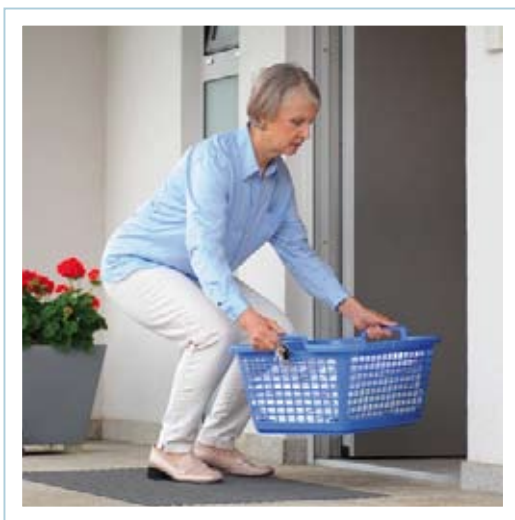
Beim Handwerken, aber auch bei der Hausarbeit besteht ein erhöhtes Schmerzrisiko, wenn Sie häufig schwere Lasten heben. Dabei werden neben dem Herz-Kreislauf-System sowie der Muskulatur insbesondere die Wirbelsäule mit den Bandscheiben sowie die Hüft- und Kniegelenke belastet.

Besonders belastend sind:

- schweres Heben mit gebeugten Knien
- gleichförmige, sich ständig wiederholende Bewegungen
- Fehlbeanspruchungen der Beine
- lang andauernde Tätigkeiten im Knien

Grundsätzlich gilt: Weder eine stetige Überbelastung noch eine langandauernde statische Haltung sind gesund. Ein gesundes Maß an Bewegung tut den Gelenken auf jeden Fall gut.

Richtig umgehen mit schweren Lasten:



- Heben Sie Lasten aus der Hocke mit aufrechten Rücken und halten Sie die Last nahe an den Körper! Wer sich beim Heben vorbeugt, belastet seine Wirbelsäule bei gleichem Gewicht zusätzlich um ein Vielfaches. Nutzen Sie Beine und Arme zum Heben – aber nicht das Kreuz!

- Tragen Sie nichts, was Sie auch schieben könnten!
- Reduzieren Sie das Gewicht der Last, wo immer es möglich ist!
- Nutzen Sie Hilfsmittel wie Handkarren oder Tragehilfen!
- Heben Sie Lasten zügig und mit einem gleichmäßigen Bewegungsablauf!
- Verteilen Sie die Last gleichmäßig auf beide Hände!
- Tragen Sie schwere Lasten nahe am Körper!
- Wenn Sie sich mit der Last drehen möchten, dann tun Sie das immer mit dem ganzen Körper!
- Drehen Sie sich nicht nur in der Hüfte! Führen Sie die Bewegung in kleinen Schritten aus!
- Machen Sie sich beim Tragen schwerer Lasten bereits vorher ein Bild von der Strecke, die Sie zurücklegen müssen! Sorgen Sie für ausreichend Bewegungsraum und genügend Sicht!
- Wenn es sich bei der Last um eine schwere Tragetasche handelt, halten Sie diese nur mit Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger! Nehmen Sie nicht den Zeigefinger in die Trageschleufe! Sie entlasten auf diese Weise Ihren Rücken.