

## Grundsätze zum rückenschonenden Arbeiten

- Hilfsmittel einsetzen ( z. B. Lifter ), *Rollstuhl, Lagerungskissen usw.*
- andere Kräfte zu Hilfe holen, gute Absprache, Verteilung des Gewichts etc.
- Methoden überdenken ( Kinästhetik ),
- unnötiges Heben und Tragen vermeiden,
- richtige Arbeitshöhe,
- kein Hohlkreuz.

**Heben:** Gerader Rücken,  
körpernah anheben und tragen,  
sicher zufassen  
Last aus der Hockstellung aufnehmen;  
Last links und rechts gleichmäßig verteilen,  
Verdrehung vermeiden.

**Atemtechnik:** Vor dem Heben einatmen,  
Luft beim Anheben anhalten,  
nach dem Anheben ausatmen,  
beim Tragen normal weiteratmen.

**Stand:** Grätschstellung, event. Schrittstellung,  
Fußspitzen nach vorne ausrichten,  
rutschfestes , flaches Schuhwerk,  
Gewicht auf die ganze Fußsohle verteilen.

**Begründung / Ziele:** Gleichmäßige Belastung der Wirbelsäule

Entlastung der Wirbelsäule ( durch )

- Vermeidung vorzeitiger Ermüdung,
- Vermeidung von Rückenschmerzen,
- Vermeidung von Bandscheibenschäden mit vorübergehenden Beschwerden (Hexenschuß, Muskelverspannungen) bzw. mit bleibenden Schäden am Skelettsystem,
- Vermeidung von Berufsunfähigkeit.

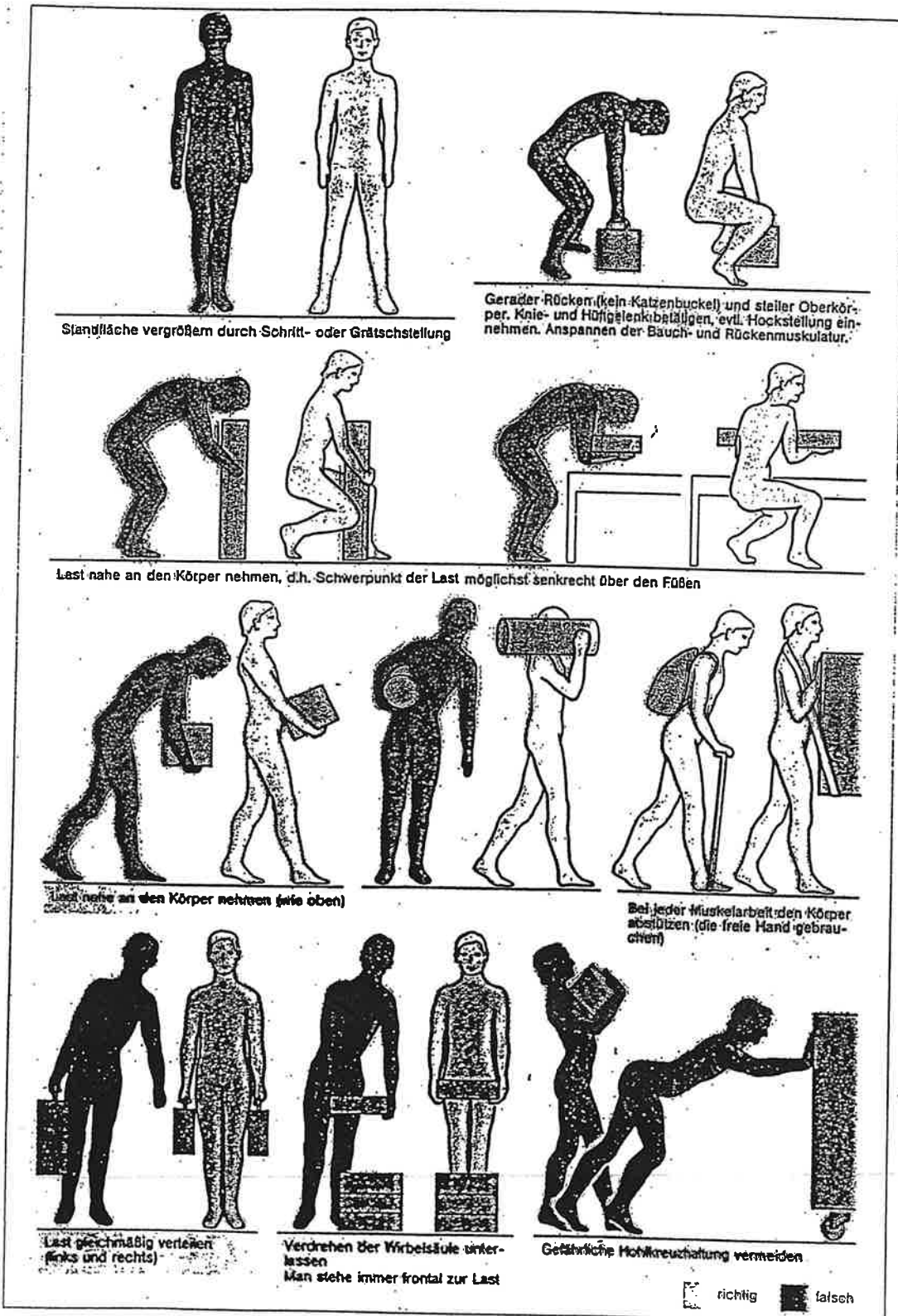


Abb. 4.7 Gesetze richtigen Hebens und Tragens.