

— **Rückenschonend. Einfach.**

Heben und Tragen von Lasten

Die körperliche Beanspruchung durch das Heben und Tragen von Lasten hängt neben dem Gewicht der Last auch von weiteren Aspekten ab. Nachfolgend erhalten Sie eine Übersicht der wichtigsten Faktoren.

— Zu berücksichtigende Aspekte

Wie häufig wird eine Last bewegt?

Die Belastung steigt, je häufiger, länger und weiter eine Last gehoben bzw. getragen wird.



Wie schwer ist die Last?

Je höher das Gewicht ist, umso höher ist die Belastung.



Wie wird gehoben und getragen?

Die Körperhaltung und Bewegungsabläufe verändern die Belastung. Beidhändiges Tragen belastet weniger als eine ungleiche Lastverteilung.



Wie sind die Arbeitsbedingungen?

Weitere Faktoren wie Hitze, Kälte, unzureichender Platz oder schwer zu greifende Lasten können die Belastung steigern.



Werksarztzentrum

Deutschland GmbH



— Vorbeugen von Rückenproblemen

Richtige Körperhaltung

Beim Heben und Tragen von Lasten kommt es auf eine gesunde Körperhaltung und die richtigen Bewegungsabläufe an. Hier ein paar Tipps für den Alltag.

— Tipps zum richtigen Heben und Tragen

Umgebung

- Sorgen Sie für ausreichenden Platz
- Beseitigen Sie Stolperstellen



Körperhaltung

- Heben Sie aus den Knien, halten Sie den Rücken gestreckt
- Tragen Sie die Last nah am Körper



Arbeitsorganisation

- Schwere Lasten zu zweit tragen oder Hilfsmittel nutzen
- Besonders schwere Lasten sind zu vermeiden (> 35 kg bei Männern bzw. > 25 kg bei Frauen)



Vorsorge

- Bei häufigen Wiederholungen ausreichende Pausen einlegen
- Dehnübungen können Rückenschmerzen vorbeugen



Werksarztzentrum

Deutschland GmbH

Werksarztzentrum Deutschland GmbH

Telefonnummer: 0800 929 2222

E-Mail: info@arbeitsmedizin.de

www.arbeitsmedizin.de