

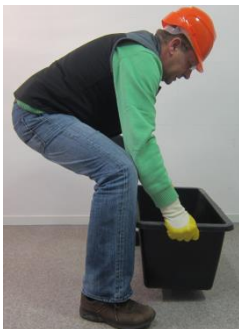
Grundregeln für das Heben und Tragen

Leichte Lasten (bis 15 kg):

- Last mit leicht gebeugten Knien aufnehmen und den Oberkörper mit dem Unterarm auf dem Oberschenkel abstützen.



Schwere Lasten (ab 15 kg):



- Hebehilfen verwenden.
- Lasten wenn möglich aufteilen oder zu zweit tragen.
- Nahe an die Last herantreten.
- Anheben der Last mit geradem Rücken und nur so tief wie nötig aus der Hocke (nicht unter 90° im Knie).
- Last dicht am Körper halten.
- Stützen, Kanthölzer und Säcke am besten auf der Schulter tragen.
- Last gleichmäßig, ebenfalls mit geradem Rücken, absetzen.

Was Sie unbedingt vermeiden sollten:

- Hohlkreuz
- ruckartige Bewegungen
- Verdrehungen
- schweres einseitiges Heben und Tragen
- verdeckte Sicht beim Lastentransport.



Was Sie sonst noch wissen sollten:

- Lange glaubte man, sich bei Rückenschmerzen grundsätzlich schonen zu müssen. Doch das ruft noch mehr Fehlhaltungen hervor, man wird steif und unbeweglich und muss damit mit noch mehr Verspannungen leben. Eine Besserung der Rückenschmerzen kann man durch sanfte Bewegung erreichen, in Abhängigkeit von den individuellen Empfindungen.
- Aktive Pausen mit Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen wirken Wunder.
- Übergewicht kann eine zusätzliche Belastung darstellen.