

Auf die richtige Haltung kommt es an

Welchen körperlichen Belastungen können wir im Job eigentlich ausgesetzt sein?

- Heben, Halten, Tragen
- Ziehen und Schieben
- Sich ständig wiederholende manuelle Tätigkeiten
- erzwungene Körperhaltungen
- Ganzkörperkräfte
- Körperfortbewegung
- Vibrationen

Schauen wir uns doch ein Beispiel genauer an: Heben und Tragen betrifft viele von uns im Job und in der Freizeit: ob Personen oder Gegenstände.

Dabei wird besonders unser Rücken belastet.

Auch Nacken, Schultern, Arme, Hüfte, Beine und dein Herz-Kreislauf-System werden ganz schön gefordert.

Eine Rolle spielt dabei aber nicht nur das Gewicht der Last auch auf die Technik beim Heben, Halten und Tragen kommt es an, denn je nach Körperhaltung ändert sich die Druckbelastung auf die Bandscheiben.

Und so geht die richtige Körperhaltung: Nah an die Last herantreten, Beine anwinkeln und gegebenenfalls in die Knie gehen, Oberkörper gerade halten und das Gewicht nah am Körper anheben.

Langjährig hohe Belastungen oder Fehlhaltungen können unter anderem zu Bandscheibenschäden und Gelenkverschleiß führen.

Und jetzt? Heben vermeiden und das Wasser stehen lassen?

Das ist auch keine Lösung.

Plane die Arbeit nach Möglichkeit anders: zum Beispiel verringere das Gewicht, trage schwere Lasten zu zweit oder nutze Hilfsmittel. Achte auf richtiges Heben und Tragen und halte deinen Körper fit.

Jetzt also Haltung bewahren für deine starke Zukunft!