



Mehr Bewegung in
den Alltag aufnehmen:
zur Übungsauswahl
siehe QR-Code



TU DIR (K)EINEN ZWANG AN

Gartenbau, Fliesenlegen, Malerarbeiten – erzwungene Körperhaltungen beim Arbeiten sind in einigen Berufen kaum vermeidbar und müssen oft über längere Zeit eingenommen werden. Diese hohe einseitige Belastung bestimmter Muskelgruppen kann zu Beschwerden führen. Zu häufigen arbeitsbezogenen Zwangshaltungen gehören Tätigkeiten in starker Rumpfbeuge (kann sich auf den Rücken auswirken), im Knien oder Hocken (kann sich auf die Knie auswirken) und über Schulterniveau (häufige Beschwerden in den Bereichen Nacken, Schultern, Arme und Rücken).

Darüber hinaus gelten langes Sitzen ohne Möglichkeit des Ausgleichs durch gelegentliches Aufstehen oder Herumgehen sowie dauerhaftes Stehen als erzwungene Körperhaltungen. Mehr dazu siehe Untermodul 3.5: Sitzen und Stehen.

Für die verschiedenen erzwungenen Körperhaltungen gibt es unterschiedliche Lösungsansätze, etwa Werkzeuge mit Teleskopstiel, eine Anpassung der Arbeitshöhe durch einen Hubtisch oder häufige Haltungswechsel. Infos zu Schutzmaßnahmen, die die Berufe der Azubis betreffen, erhalten Sie auch über die zuständigen Unfallversicherungsträger.

Weitere Infos:

Siehe DGUV Information 208-053 „Mensch und Arbeitsplatz – Physische Belastung“, www.dguv.de, Webcode: p208053