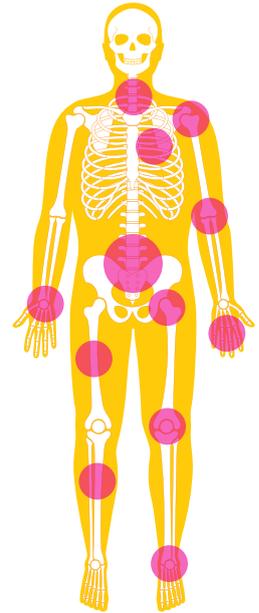


Das geht auf Muskeln und Gelenke

Das richtige Maß an Bewegung und Belastung hält uns gesund. Wenn die Arbeit aber zu einseitige, zu häufige oder extreme Bewegungen, Körperhaltungen oder Kraftanstrengungen erfordert, kann das negative Folgen für unsere Muskeln, Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule haben. Damit es nicht zu Fehlbelastungen kommt, müssen sowohl Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber als auch Beschäftigte rechtzeitig durch Maßnahmen gegensteuern.



Heben, Halten und Tragen von Lasten

Betrifft: Muskeln, Bänder und Bandscheiben des gesamten Rückens sowie der Hüfte, der Knie, der Hände, Arme und Schultern
Mögliche negative Folgen: zum Beispiel Schäden an der Lendenwirbelsäule



Ziehen und Schieben von Lasten

Betrifft: Rücken, Hüftgelenke, Knie und Hand-Arm-Schulter-Bereich
Mögliche negative Folgen: zum Beispiel Schäden an Lendenwirbelsäule und Schultern



Ganzkörperkräfte

Arbeiten mit großer Kraft, etwa beim Umbetten von Patientinnen und Patienten oder wenn Arbeitsmittel mit großer Kraft bedient werden
 Betrifft: den ganzen Körper
Mögliche negative Folgen: zum Beispiel Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems mit frühzeitiger Erschöpfung



Körperfortbewegung

Fortbewegung mit oder ohne Last zu einem anderen Arbeitsort, zum Beispiel beim Transportieren von Möbeln über Treppen oder Fortbewegung auf Gerüsten
 Betrifft: den ganzen Körper, insbesondere Beine, Knie und Hüfte sowie unteren Rücken
Mögliche negative Folgen: zum Beispiel Überlastung von Gelenkstrukturen und/oder des Herz-Kreislauf-Systems mit frühzeitiger Erschöpfung



Vibrationen

Schwingungen, die auf den Menschen einwirken:

- über die Hände (z. B. Presslufthammer), also Hand-Arm-Vibrationen
- von Maschinen und Fahrzeugen über den Sitz (z. B. Gabelstapler), also Ganzkörpervibrationen

Betrifft: 1. je nach Frequenz die Gelenke von den Händen bis zur Schulter; 2. Wirbelsäule
Mögliche negative Folgen: zum Beispiel Durchblutungsstörungen der Hände, Ermüdungsbrüche, Bandscheibenschäden



Sich ständig wiederholende manuelle Tätigkeiten

Sich wiederholende, gleichförmige manuelle Tätigkeiten, zum Beispiel Montieren mit den Händen, Kassieren
 Betrifft: insbesondere Schultern, Ellenbogen und Handgelenke
Mögliche negative Folgen: zum Beispiel Schulterbeschwerden, Sehnenscheidenentzündung



Erzwungene Körperhaltungen

durch den Arbeitsprozess vorgegebene Tätigkeiten in bestimmten Positionen, zum Beispiel Überkopfarbeit oder Tätigkeiten im Hocken oder Knien wie beim Fliesenlegen
 Betrifft: Beine, Knie und Füße, den unteren Rücken oder die Schultern und Arme
Mögliche negative Folgen: zum Beispiel Gelenkarthrosen, Meniskusschäden



Bewegungsmangel

zum Beispiel längeres Sitzen ohne Ausgleich
 Betrifft: den ganzen Körper
Mögliche negative Folgen: zum Beispiel Muskelabbau, Verspannungen, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Psychische Belastung und weitere Faktoren aus der Arbeitsumgebung

zum Beispiel schlechtes Betriebsklima, fehlende Wertschätzung, weitere Einflüsse aus der Arbeitsorganisation oder -umgebung wie unklare Aufgabenverteilung, schlechte Beleuchtung, ungünstiges Klima, Lärm
 Betrifft: den ganzen Körper
Mögliche negative Folgen: zum Beispiel Muskelverspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen, Fehlhaltungen