

Gesundheitstipp

Richtig **HEBEN,**
richtig **TRAGEN**

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Richtig heben, richtig tragen

Jeder weiß, schweres Heben und Tragen belastet den Rücken - und trotzdem kommen wir im Alltag häufig nicht dran vorbei. Es gilt daher einige Regeln zu beachten, damit unser Rücken möglichst unbeschadet bleibt:

Heben

- Prüfen Sie, ob Sie die Last überhaupt alleine anheben können. Lassen Sie sich im Zweifelsfall lieber helfen.
- Treten Sie möglichst nah an die zu hebende Last heran. Sofern möglich, positionieren Sie Ihre Füße links und rechts davon.
- Beugen Sie nun mit geradem Rücken die Knie bis maximal 90 Grad, schieben Sie dabei das Gesäß leicht nach hinten.
- Heben Sie die Last nah am Körper durch Strecken der Knie und Hüften. Vermeiden Sie dabei ruckartige Bewegungen.
- Das Absetzen erfolgt nach den gleichen Regeln in umgekehrter Reihenfolge.
- Achten Sie in jedem Fall darauf, die Wirbelsäule nicht zu verdrehen (vor allem beim Weiterreichen von Lasten kann dies leicht passieren).

Tragen

- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, vermeiden Sie es, sich nach hinten zu lehnen oder ins „Hohlkreuz“ zu fallen.
- Tragen Sie schwere Lasten nah am Körper.
- Mehrere Lasten verteilen Sie möglichst gleichmäßig auf beide Arme. Vermeiden Sie einseitige Belastungen und die dadurch entstehende typische „Schlepp-Haltung“.
- Sofern nötig und möglich, verwenden Sie Hilfsmittel wie Schubkarre, Rollbrett oder Tragegurte.
- Bei längerem Tragen sollten Sie Pausen einlegen. Setzen Sie dabei die Last nach den oben beschriebenen Regeln ab und heben Sie sie entsprechend wieder auf.