

Gesundheitstipp Rücken

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

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Gesundheitstipp Rücken

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.

Dr. med. Alexander Franck, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie, Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie Klinikum Coburg | MVZ Neustadt Standort Coburg