

# Thema des Monats

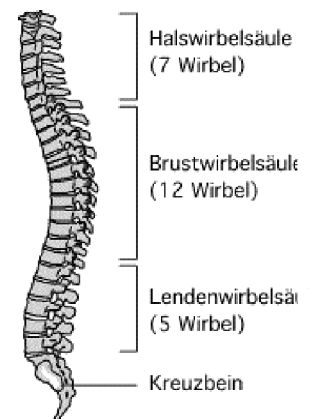
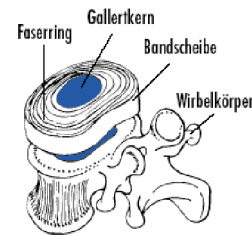
Oktober 2007

## Heben und Tragen

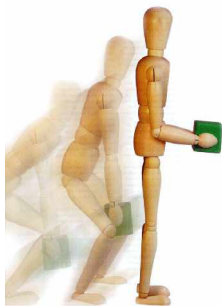
### Aufbau der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule setzt sich zusammen aus 24 zueinander beweglichen Wirbelkörpern (7 Hals-, 12 Brust- und 5 Lendenwirbel) sowie 9 Wirbelkörpern, die jeweils zu Kreuz- und Steißbein fest verwachsen sind. Zwischen den Wirbeln sitzen die Bandscheiben. Sie fangen wie Stoßdämpfer („Wasserkissen“) den Druck zwischen den Wirbeln ab und halten die Wirbelsäule beweglich.

Die Bandscheiben bestehen aus einem weichen, sehr wasserhaltigen, gallertartigen Kern, den ein zwiebelschalenartiger Faserring umgibt. Sie besitzen keine Blutgefäße, sondern werden ausschließlich durch Diffusion mit Nährstoffen versorgt. Dabei funktionieren sie ähnlich wie ein Schwamm, der bei Druckerhöhung Wasser abgibt und sich bei Druckverringernung voll saugt.



### Warum ist eine gute Hebe- und Tragetechnik wichtig?

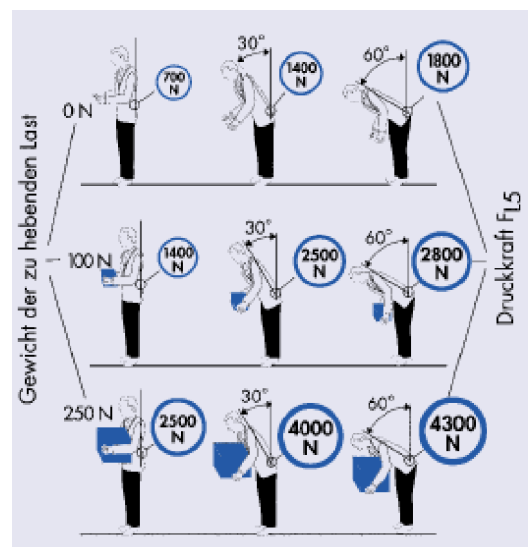


Um kleine Gewichte zu heben, dürfen Sie schon mal den Rücken beugen. Das ist so gut wie Gymnastik. Doch ab ca. 5 kg sollten Sie eigentlich immer auf eine korrekte Haltung achten. Das heißt:

**Heben mit geradem Rücken und gebeugten Knien!**

Eine gute Hebetechnik schont nicht nur die Bandscheiben (gleichmäßige Belastung), sondern den ganzen Bewegungsapparat. Sie hat zusätzlich einen gewissen Trainingseffekt und stärkt die Muskulatur.

Beim Heben mit gebeugtem Rücken (falsche Hebetechnik) werden die Bandscheiben keilförmig zusammengedrückt. Sie werden damit vorne viel stärker belastet als hinten. Je weiter man sich nach vorne beugt und je größer das Gewicht, umso größer ist die Belastung der Bandscheiben. Diese Belastung kann zu Rückenleiden führen.



# Thema des Monats

Oktober 2007

## Richtiges Heben

### Vorbereitung

- Ø Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein.
- Ø Gehe in einen „knieweichen Stand“.
- Ø Die Beine sollten in Beckenbreite auseinander stehen.



### Bücken

- Ø Beugen Sie Hüfte und Beine.
- Ø Richtiges Heben beginnt mit aufrechtem Rückgrat aus Hüfte und Beinen.

### Heben

- Ø Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.
- Ø Auch Ihr Rumpf sollte stabil bleiben.
- Ø Die Hebebewegung erfolgt einzig und allein aus den Beinen.

### Richtiges Tragen

- Ø Tragen Sie die Last so nahe wie möglich am Körper.
- Ø Die Ellenbogen sind dabei angewinkelt.
- Ø Der Rücken bleibt gerade.
- Ø Passen Sie die Schrittlänge dem Gewicht und der Form der Last an.



### Richtiges Abstellen

- Ø Gehen Sie mit den Knien in die Höhe der Abstellfläche.
- Ø Stellen Sie die Last nach Möglichkeit auf eine Ecke der Abstellfläche ab.

Die Hauptkriterien für die Beurteilung des zumutbaren Gewichts beim Heben und Tragen sind:

- Ø der Mensch: die Leistungsfähigkeit ist je nach Geschlecht, Alter, Konstitution, Körpergröße usw. sehr unterschiedlich
- Ø die Last: Form, Volumen, Schwerpunkt, Greifbarkeit, Stabilität usw.
- Ø die Situation: Transportdistanz, Beschaffenheit des Transportweges, Hebehöhe, Hebehäufigkeit, Hilfsmittel, Lufttemperatur, Bekleidung usw.

