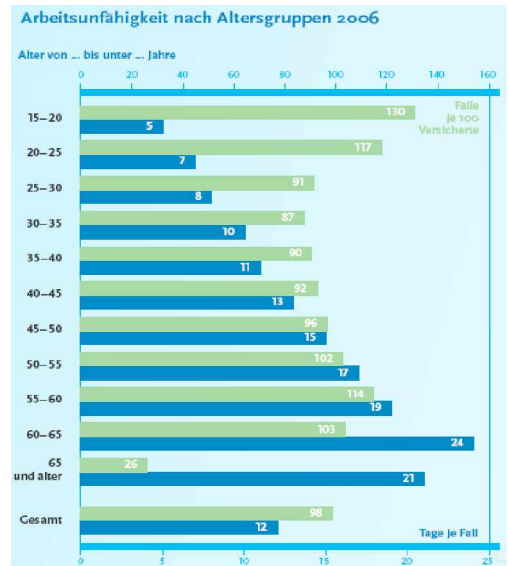


## Ergonomie – Lasten bewegen von Hand

Erkrankungen des Bewegungsapparates werden für mehr als 30 % der Fälle von Schwerbehinderung und für ca. 28 % der Arbeitsunfähigkeitstage gemacht. Als Ursache der Störungen oder Erkrankungen werden in erheblichem Ausmaß die Arbeitsbedingungen verantwortlich gemacht. Für arbeitsbedingte Erkrankungen gilt, dass die Arbeitswelt als verursachender oder verschlimmernder Faktor eine Rolle spielt, ohne dass jedoch strenge Kausalvoraussetzungen wie im Falle der anerkannten Berufskrankheiten erfüllt sein müssen. Jeder einzelne Mitarbeiter wird aber zugeben, wenn er ein wenig überlegt, dass es oft Möglichkeiten gibt die einzelnen Belastungen zu reduzieren. So werden oft angebotene Hilfsmittel nicht verwendet oder beim Heben und Tragen von Lasten eine falsche Haltung eingenommen. Dieses „Thema des Monats“ möchte einmal versuchen ein paar Denkansätze für ein ergonomischeres und somit gesünderes Arbeiten beim „Lasten bewegen von Hand“ zu liefern.



### Vorhandene Hilfsmittel nutzen

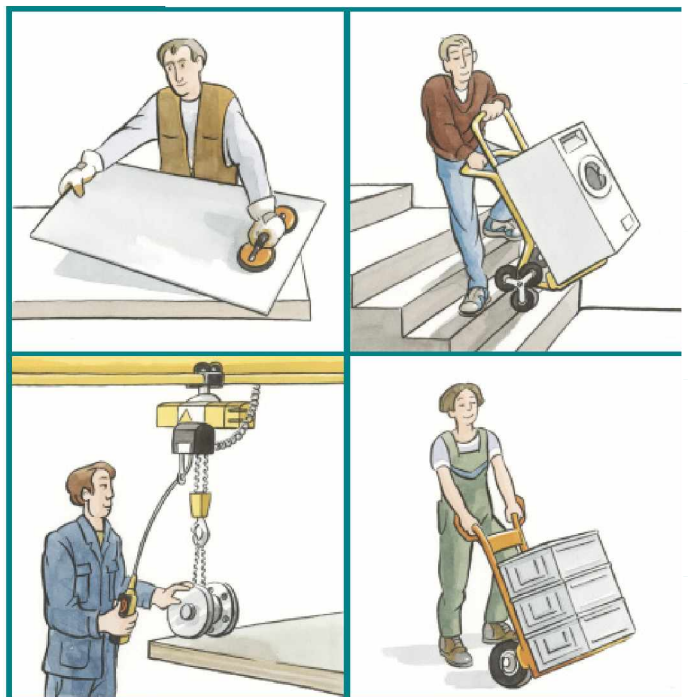
Durch das Verwenden von Hebe-, Trage- oder Transporthilfen werden die körperlichen Belastungen für den Ausführenden reduziert. Einen wirksamen Schutz gewährleisten diese Präventionsmaßnahmen jedoch nur bei konsequenter Nutzung.

### Unterstützung holen

Werden schwere und sperrige Lasten durch eine Person bewegt, ist dies meist mit ruckartigen Körperbewegungen verbunden. Dabei wirken kurzzeitig sehr hohe Kräfte auf die Wirbelsäule. Um diese Gefährdung zu verringern, sollten Sie schwere und sperrige Lasten immer mit mehreren Personen bewegen.

### Richtiges Heben und Absetzen

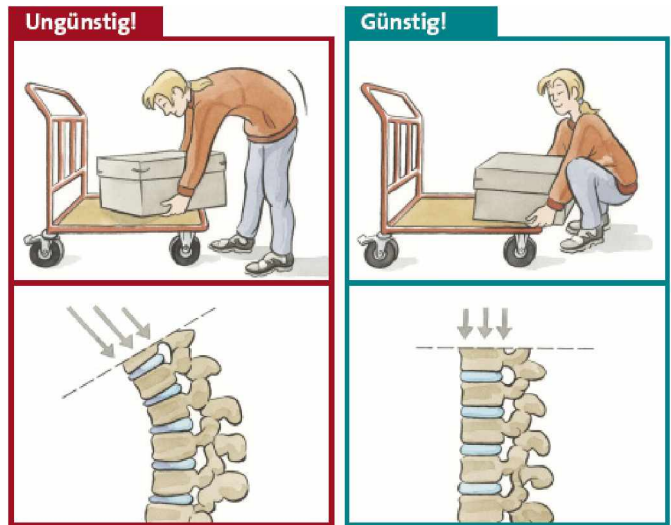
Beim Heben mit gebeugtem Rücken werden die Bandscheiben („Stoßdämpfer“ der Wirbelsäule) ungleichmäßig und höher belastet. Um Gesundheitsschäden vorzubeugen, wird folgende Vorgehensweise empfohlen:



# Thema des Monats

Mai 2009

- § Achten Sie auf einen sicheren Stand und ausreichenden Bewegungsraum.
- § Mit gebeugten Knien die Last nach Möglichkeit mit beiden Händen greifen.
- § Den Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig und langsam aufrichten, den Rücken dabei möglichst gerade halten.
- § Beim Absetzen der Last ebenfalls auf eine möglichst gerade Haltung des Rückens achten.
- § Denken Sie beim Absetzen der Last auch an die Quetschgefahr für die Finger.



## Verdrehungen des Oberkörpers und ruckartige Bewegungen vermeiden

Beachten Sie beim Lastentransport, dass Verdrehungen des Oberkörpers sowie ruckartige Bewegungen eine erhöhte Belastung für die Wirbelsäule darstellen. Ändern Sie stattdessen Ihre Bewegungsrichtung immer über ein Drehen des ganzen Körpers mit den Füßen.

Auch das einseitige Ziehen ist mit einer Verdrehung des Oberkörpers verbunden. Daher sollte, wenn möglich, geschoben statt gezogen werden.

## Lasten körpernah und gleichmäßig verteilt tragen

Die Position der Last zum Körper hat einen großen Einfluss auf die resultierende Belastungshöhe. Tragen Sie deshalb Lasten möglichst nah am Körper (beidhändig vor dem Körper, auf dem Rücken oder auf den Schultern). Sollte es die Situation zulassen, verteilen Sie die Last auf beide Arme. Halten Sie den Rücken beim Tragen möglichst gerade.

## Schwerpunkt der Last beachten

Die Belastung der Wirbelsäule wird umso höher, je weiter der Schwerpunkt der Last vom Körper entfernt ist. Positionieren Sie deshalb den Schwerpunkt der Last möglichst körpernah. Auch beim Ziehen und Schieben von Lasten spielt die Lage des Schwerpunktes eine große Rolle (Kippgefahr bei kleinen Unebenheiten). Beachten Sie dies beim Beladen des Transportmittels!

## Freie Sicht

Zur Vermeidung von Unfällen ist es wichtig, jederzeit freie Sicht auf den Transportweg zu haben.

## Schutzausrüstung verwenden

Der Einsatz geeigneter Schutzausrüstung reduziert körperliche Belastungen, Unfall- und Verletzungsgefahren.

Unser „Thema des Monats“ nennt sicher nicht alle Möglichen Maßnahmen, aber allein wenn Sie die genannten Maßnahmen beachten, lässt sich das Unfall und Krankheitsrisiko stark reduzieren. Wir wollen doch alle „**Gesund im Alter**“ sein um unseren Lebensabend genießen zu können.