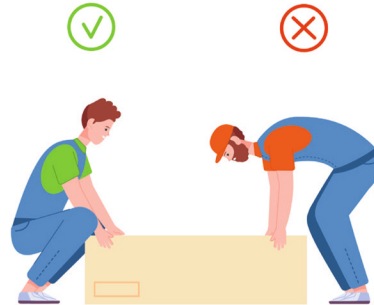


RICHTIG HEBEN

Beim Heben und Tragen von schweren Lasten kann man einiges falsch machen. Dann wird die Belastung zum Problem fürs Kreuz. Die Checkliste zeigt Ihnen, wie Sie **Rückenbeschwerden vermeiden** können – mit der richtigen Hebe-, Trage- und Ablegetechnik.

- Ziehen Sie geeignetes Schuhwerk an. Hohe, schiefe oder abgelaufene Absätze sind ungeeignet für das Tragen von schweren Gegenständen. Besser sind Sicherheitsschuhe mit weichen Sohlen, da sie mögliche Erschütterungen verringern.
- Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander und halten Sie den Gegenstand, den Sie anheben wollen, nahe bei sich.
- Gehen Sie mit gebeugten Knien und geradem Rücken in die Hocke. Die Beine sollten den Gegenstand heben, nicht der Rücken.
- Spannen Sie Ihre Rumpfmuskeln an, um den Rücken zu schonen.
- Strecken Sie Ihr Hüft- und Kniegelenk beim Heben bewusst.
- Atmen Sie bewusst ein und aus, um den Hebevorgang zu unterstützen.
- Heben Sie den Gegenstand gerade hoch. Halten Sie die Arme so nah wie möglich am Körper.
- Vermeiden Sie es, den Körper während des Hebens zu drehen.
- Halten Sie den Gegenstand weiterhin nah am Körper, während Sie sich aufrichten.
- Verteilen Sie das Gewicht der Last gleichmäßig auf beide Körperseiten. Ist das nicht möglich, kommt jede Körperseite abwechselnd zum Einsatz.
- Achten Sie während des Tragens auf Stolperfallen.
- Legen Sie nach 20 bis 30 Minuten Tragen eine kleine Pause ein. Dehnen und strecken Sie sich. Halten Sie beim Ablegen der Last Ihren Rücken gerade und beugen Sie die Beine in eine hockende Position.



Die richtige Körperhaltung ist entscheidend beim Heben, Tragen und Ablegen von schweren Lasten.

Grün: So heben, tragen und legen Sie schwere Lasten richtig ab.



Rot: Wenn Sie so heben, tragen und ablegen, belasten Sie Ihren Rücken und andere Bereiche unnötig. Das kann zu Verletzungen und Schmerzen führen.