Information

Heben und Tragen

Volkskrankheit „Rückenleiden“

Rückenbeschwerden und -erkrankungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet – nicht umsonst wird vielfach von einer „Volkskrankheit“ gesprochen. Etwa ein Drittel der Bevölkerung leidet an chronischen Rückenschmerzen.

Wie entstehen Rückenschmerzen?

Rücken- und Kreuzschmerzen treten in allen Bevölkerungsschichten, Berufsgruppen und Altersklassen auf und haben viele Ursachen. Sie werden durch psychische und körperliche Faktoren beeinflusst, die sowohl am Arbeitsplatz als auch im Privatleben ihren Ursprung haben.

Lange andauernde, ungünstige Körperhaltungen und regelmäßige Tätigkeiten mit großer körperlicher Anstrengung, z. B. das Heben und Tragen von schweren Lasten können Ursache für gesundheitliche Beeinträchtigungen sein. Neben dem verbreiteten Bewegungsmangel spielen einseitige Belastungen und schlechte Haltungen bei vielen Tätigkeiten, z. B. auch bei Büroarbeiten, eine wichtige Rolle. Betroffen sind vorwiegend das Muskel- und Skelettsystem, insbesondere die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben. Fehlbelastungen machen sich dabei oft erst nach Jahren bemerkbar.

Beim Heben und Tragen von Lasten wird die Wirbelsäule stark beansprucht. Die auf die Bandscheiben einwirkenden Kräfte sind von einer Vielzahl von Einflüssen abhängig, bspw. dem Gewicht der Last, dem Ausmaß der Rumpfbeugung und Armhaltung, der Neigung des Oberkörpers und der Verdrehung des Rumpfes. Lasten, die in „Hüfthöhe“ umgesetzt werden, erhöhen den Druck auf die Bandscheiben ganz wesentlich und die Rückenmuskulatur muss dann als Gegengewicht den Druck abfangen.

Richtiges Heben und Tragen

Die Berücksichtigung folgender wesentlicher Grundsätze kann – angepasst an die jeweilige berufliche Situation – bereits erheblich zur Reduzierung von Rückenbelastungen beitragen:

Information

- **Schwere Lasten vermeiden** und die eigene Kraft nicht überschätzen, Lasten lieber aufteilen und in mehreren Teilen transportieren.
- Nicht teilbare Lasten **zu zweit tragen**.
- Während des Tragens **Hilfsmittel** verwenden, z. B. hydraulische Hebehilfen, Tragegurte, Tischwagen und Hubkarren zum Transportieren.
- Schwere Lasten immer mit **angewinkelten Knien** und **gerade aufgerichtetem Oberkörper** anheben. Rückenmuskeln anspannen und gleichzeitig durch Einsatz der starken Beinmuskulatur durch Strecken des Knie und Hüftgelenks die Last gleichmäßig hochheben. Bauch einziehen, Schultern unten lassen und nicht zu weit nach hinten lehnen. Wenn möglich, Lasten auf den **Schultern** oder auf dem **Rücken** tragen.
- **Beim Absetzen in umgekehrter Weise vorgehen.**
- **Ruckartiges Anheben und Absetzen vermeiden.**
- Beim Tragen die **Last auf Bauchhöhe** bringen und eng an den Körper ziehen. Beide Körperseiten gleichmäßig belasten.
- Die Wirbelsäule beim Heben und Absetzen einer Last nicht verdrehen, sondern **den ganzen Körper mit den Füßen drehen.**

Prävention

Die körperliche Fitness spielt eine wesentliche Rolle bei der Prävention von Erkrankungen von Muskulatur, Wirbelsäule und Herz-Kreislauf-System. Eine gut ausgebildete Muskulatur des Rumpfes stützt das Skelettsystem und schützt vor Verletzungen. Das Konzept „Fitness im Betrieb“ (FiB) der Unfallkasse Rheinland-Pfalz bietet hier Lösungsmöglichkeiten für mehr Bewegung.

Weiterführende Informationen

- DGUV-Information 208-033: Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen
- Webseite der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA)

Haben Sie Fragen?
Die Mitarbeitenden des Fachbereichs „Sport – Bewegung – Verkehr“ der Unfallkasse Rheinland-Pfalz helfen Ihnen gerne weiter:

Telefon: 02632 960-1640
E-Mail: sport-bewegung-verkehr@ukrlp.de