

Bandscheiben schonen – Heben und Tragen

Schon das Heben und Tragen kleiner Lasten kann die Bandscheiben schädigen, wenn die Bewegung falsch ausgeführt wird. Vielleicht lässt sich ein Gegenstand ja auch mit Sackkarre oder Rollbrett schieben, ziehen oder rollen? Oder er lässt sich „portionsweise“ und in mehreren Schritten heben und tragen?

Richtig heben

- Stellen Sie sich frontal möglichst nahe vor den Gegenstand. Die Füße stehen mindestens hüftbreit fest am Boden, der Rücken ist gerade.
- Gehen Sie in die Hocke, die Knie sind nicht tiefer als 90 Grad gebeugt.
- Bewegen Sie den geraden Oberkörper durch Kippen des Beckens nach unten und umfassen Sie das Tragegut.
- Spannen Sie vor dem Heben die Rumpf- und Bauchmuskulatur an.
- Konzentrieren Sie sich auf die Last.
- Heben Sie das Gewicht gleichmäßig, möglichst nahe am Körper und mit geradem Rücken. Dabei zuerst die Beine strecken, dann den Oberkörper aufrichten.
- Beim Heben nie die Wirbelsäule verdrehen: Erst Gewicht anheben, dann den ganzen Körper drehen, dann die Last wieder absetzen.
- Tragegut mit gestrecktem Rücken in der Hocke wieder absetzen.



Richtig tragen

- Tragen in aufrechter Haltung: kein Rundrücken, kein Hohlkreuz.
- Verteilen Sie das Tragegut symmetrisch und tragen Sie es nah am Körper, auf den Schultern oder dem Rücken.
- Legen Sie Pausen ein, stellen Sie das Gewicht zwischendurch ab und gehen Sie eventuell mehrmals.
- Verwenden Sie Sackkarren, Rollbretter oder Tragegurte.
- Sorgen Sie für tritt- und rutschsichere Transportwege, die frei sind von Hindernissen und gut beleuchtet.
- Tragen Sie schwere Lasten zu zweit.

