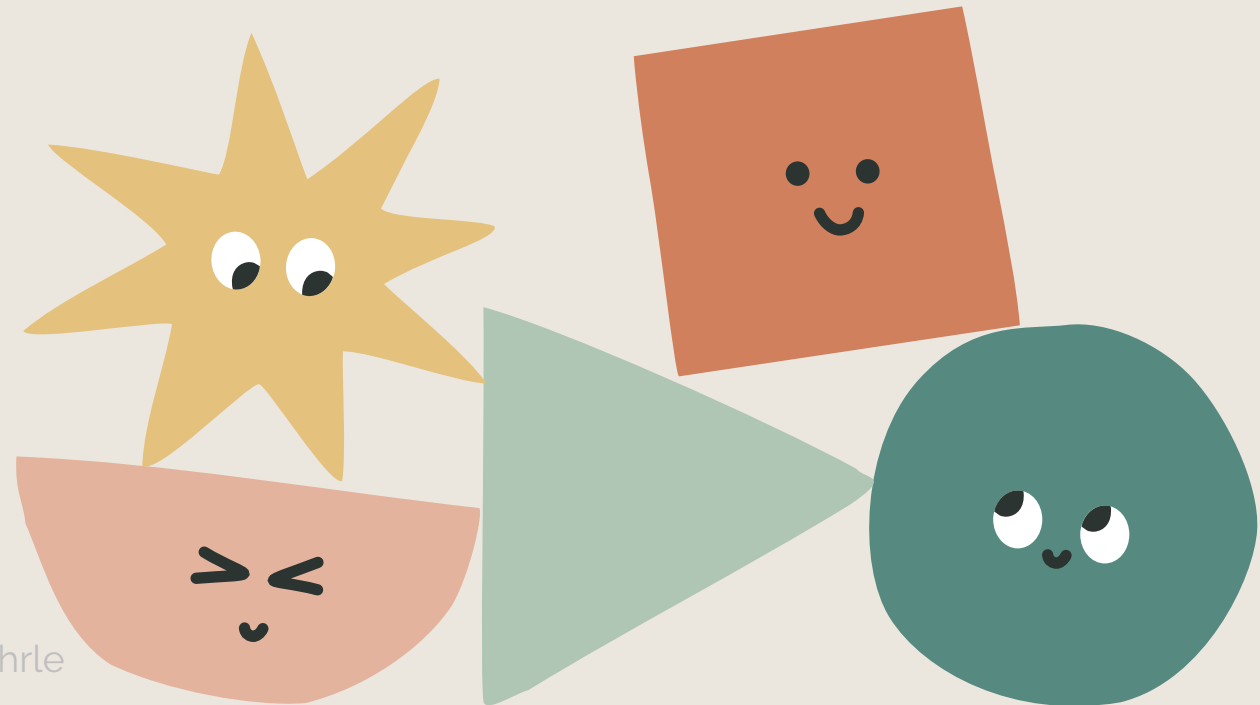


Richtig Heben und Tragen in der Werkstatt: So schützt du deinen Rücken und deine Gelenke

Ergonomische Techniken für gesunden Rücken und stabile Gelenke





Richtig heben, tragen und ergonomisch arbeiten in der Werkstatt

Sicher heben und tragen

Wenn du richtig hebst und trägst, tut dein Rücken weniger weh.

Das ist gut für deine Gesundheit.

Ergonomischer Arbeitsplatz

Ein guter Arbeitsplatz schont den Körper.

Er schützt Rücken und Gelenke.

So gibt es weniger Fehlhaltungen.

Gute Bewegung in der Werkstatt

Bewege dich richtig bei der Arbeit.

Das ist wichtig für die Gesundheit.

Und du bleibst länger fit und leistungsfähig.



Warum richtiges Heben wichtig ist

Rückenschmerzen sind häufig

Viele Menschen bekommen im Leben Rückenschmerzen. Manchmal fällt man deshalb bei der Arbeit aus.

Falsches Heben ist schlecht

Falsches Heben belastet den Rücken. Es belastet auch die Bandscheiben. Das kann Muskel-Verspannungen machen. Und es kann lange krank machen.

Richtig heben hilft

Mit guter Hebetechnik wird der Rücken weniger belastet. Die Belastung kann deutlich kleiner werden. Teilweise nur die halbe Belastung durch richtiges heben. Dann gibt es weniger Verletzungen.



Was beim falschen Heben passieren kann

Plötzliche Rückenschmerzen

Falsches Heben kann sofort Schmerzen machen.

Oft tut dann der untere Rücken weh.

Man kann sich dann schlechter bewegen.

Schäden für lange Zeit

Wenn man oft falsch hebt, kann das dem Körper schaden.

Zum Beispiel:

- Probleme mit der Bandscheibe
- Verspannungen, die lange bleiben
- Gelenke werden schneller kaputt

Unfälle durch falsches Heben

Viele Arbeits-Unfälle passieren beim Heben und Tragen.

Darum ist richtiges Heben sehr wichtig.



Gewicht vorher prüfen

Gewicht prüfen, bevor du hebst

Bevor du etwas Schweres hebst, prüfe das Gewicht.

Du kannst schätzen oder wiegen.

So vermeidest du Überlastung.

Überlastung vermeiden

Wenn du das Gewicht kennst, kannst du besser planen.

Dann hebst du sicherer.

Und du wählst die richtige Hebe-Technik.

Hilfe bei schweren Lasten

Sehr schwere Sachen sollst du nicht allein heben.

Über 15 kg:

Nutze ein Hilfsmittel (z. B. Wagen).

Oder bitte eine zweite Person um Hilfe.



Nah an die Last herangehen

Weniger Belastung für den Rücken

Geh nah an die Last heran.

Dann ist der Abstand kleiner.

Das entlastet den Rücken beim Heben.

Weniger Kraft nötig

Wenn die Last nah am Körper ist, brauchst du weniger Kraft.

So schützt du dich vor Verletzungen.

Sicher stehen

Stell dich stabil hin.

Die Füße stehen fest auf dem Boden.

So hast du besseres Gleichgewicht beim Heben.



In die Knie gehen statt Rücken krumm

Richtig heben

Beim Heben beugst du die Knie.

Der Rücken bleibt gerade.

So verteilt sich die Kraft besser.

Weniger Verletzungen

Diese Technik schützt den Rücken.

Auch die Bandscheiben werden weniger belastet.

So gibt es weniger Rücken-Verletzungen.

Weniger Rückenschmerzen

Studien zeigen, wenn du richtig hebst, hast du oft weniger Rücken-Probleme.



Ruhig und sicher tragen

Ruhig und kontrolliert bewegen

Trage Lasten langsam und ohne Ruck.

Das schützt deine Gelenke.

Und deine Muskeln werden nicht so schnell überlastet.

Keine Hektik

Hektische Bewegungen sind gefährlich.

Dann ist das Risiko für Verletzungen höher.

Last nah am Körper tragen

Halte die Last nah am Körper.

Am besten vor dem Bauch.

So hast du besseres Gleichgewicht.

Und der Körper wird weniger belastet.



Hilfe oder Hilfsmittel nutzen

Hilfe bei schweren Lasten

Schwere oder große Dinge sollst du nicht allein tragen.
Bitte um Hilfe.

Oder nutze Hilfsmittel, zum Beispiel einen Wagen.

Weniger Belastung für den Körper

Hilfsmittel entlasten deinen Körper.

So gibt es weniger Unfälle bei der Arbeit.

Schutz für Muskeln und Knochen

Wenn du Hilfsmittel nutzt, bleibt dein Körper gesünder. Dann gibt es seltener Probleme mit Muskeln, Rücken und Gelenken.



Gute Haltung am Arbeitsplatz

Ergonomische Haltung

Stehe sicher auf beiden Füßen.

Halte den Rücken gerade.

So ist die Haltung gesund.

Gute Arbeitshöhe

Die Werkbank soll eine gute Höhe haben.

Das entlastet Rücken und Gelenke.

Fehlhaltungen vermeiden

Achte auf eine gute Haltung bei der Arbeit.

So gibt es weniger Verspannungen.

Und weniger Schmerzen.

✓ Richtig

✗ Falsch



Mit den Beinen heben



Nah am Körper halten



In der Taille beugen



Weit vom Körper tragen



Rücken gerade halten



Wagen verwenden



Gekrümmter Rücken



Schwere Last heben

Richtig/Falsch-Beispiele (Praxisteil – Arbeitsplätze anschauen)

Falsch heben ist nicht gut

Wenn du mit rundem Rücken hebst, ist das schlecht.

Das kann den Rücken kaputt machen.

Und du kannst dich leichter verletzen.

So hebst du richtig

Hebe mit geradem Rücken.

Beuge die Knie.

So schützt du die Wirbelsäule.

Richtig und falsch zeigen

Wenn man richtig und falsch vergleicht, lernt man besser.

So merkt man sich die guten Bewegungen.



Fazit: Mit richtigem Heben und Tragen Rücken und Gelenke schützen

Gewicht prüfen vor dem Heben

Prüfe das Gewicht, bevor du hebst.
So vermeidest du Überlastung.
Und du schützt dich vor Verletzungen.

Richtige Körperhaltung bewahren

Eine gute Haltung beim Heben ist wichtig.
Sie schützt Rücken und Gelenke.
So gibt es weniger Schäden und weniger Schmerzen.

Hilfsmittel nutzen

Hilfsmittel helfen beim Heben.
Dann ist es leichter.
Und du bleibst länger gesund.

