

# Physische Belastungen

## Rückengerechtes Bewegen von Lasten

Das Gewicht einer Last können Beschäftigte nicht beeinflussen. Sie können jedoch Körperhaltungen vermeiden, die ihre Wirbelsäule unnötig beanspruchen. Die wichtigste Regel beim Heben, Tragen und Absetzen von Lasten lautet: Den Rücken möglichst gerade halten und Lasten nicht mit gekrümmtem, nach vorn gebeugtem Oberkörper oder mit einem Hohlkreuz heben und tragen.



### Rückenschonendes Bewegen von Lasten

Darüber hinaus gibt es noch weitere hilfreiche Regeln für Beschäftigte, die Lasten heben und tragen müssen.

#### Hilfsmittel nutzen

Grundsätzlich sollten keine schweren Lasten gehoben und getragen werden, die nicht auch mit einem geeigneten Hilfsmittel bewegt werden können.

- Getränkeboxen können auf Treppen mit einem Treppensteiger besser transportiert werden.
- Für schwere Kisten und Kartons sollte eine Sackkarre bereitstehen.



#### Von Kollegen helfen lassen

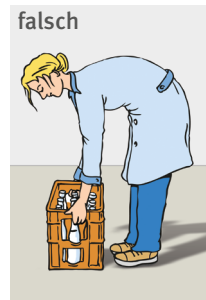
Wer schwere und sperrige Lasten alleine transportiert, bewegt sich oft ruckartig. Ruckartige Bewegungen belasten die Wirbelsäule sehr. Daher gilt:

- Kollegen um Hilfe bitten
- Bewegungen kontrolliert und langsam durchführen



### Rückengerecht anheben und absetzen

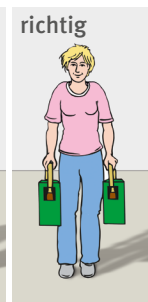
1. Möglichst nah und frontal an die Last herantreten
2. Beine spreizen, in die Hocke gehen und das Gesäß nach hinten schieben
3. Gleichzeitig den gestreckten Oberkörper durch Kippen im Hüftgelenk leicht nach vorn neigen und die Last mit beiden Händen greifen
4. Den Körper durch Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur stabilisieren.
5. Die Last gleichmäßig mit gebeugten Knie- und Hüftgelenken und vorgebeugtem Oberkörper durch Strecken aller angewinkelten Gelenke anheben
6. Die Last möglichst nah am Körperschwerpunkt (Becken) anheben
7. Die Luft beim Anheben der Last nicht anhalten, sondern ausatmen
8. Die Last niemals ruckartig anheben, sondern den Körper gleichmäßig und kontrolliert bewegen



Beim Absetzen umgekehrt vorgehen!

### Rückengerecht tragen

- Lasten möglichst körpernah tragen – dadurch wird die Belastungshöhe reduziert
- Falls möglich, die Last auf beide Arme verteilen und dadurch eine einseitige Körperbelastung vermeiden
- Körper durch Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur stabilisieren
- Rücken möglichst aufrecht halten
- nicht mit verdrehtem Oberkörper tragen



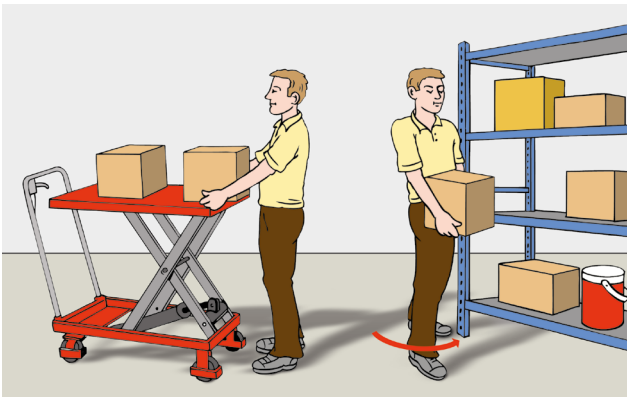
## Verdrehungen des Oberkörpers und ruckartige Bewegungen vermeiden

- Bewegungsrichtung immer über das Drehen des ganzen Körpers mit den Füßen ändern
- zuerst die Last heben
- den ganzen Körper durch Schritte in die Bewegungsrichtung drehen
- Last mit gebeugten Knien und Hüften sowie geradem Rücken kontrolliert absetzen

falsch



richtig



- Rollbehälter möglichst schieben

falsch



richtig



## Auf freie Sicht achten

Durch freie Sicht lassen viele Unfälle auf Verkehrswegen vermeiden.

falsch



richtig



## Zumutbare Lasten

Für die körperliche Belastung ist über die Hebe- und Trageweise hinaus auch das Lastgewicht bedeutsam. Gewichtsgrenzwerte festzulegen ist allerdings schwierig, weil sie unter anderem abhängig sind von Alter, Geschlecht, körperlicher Statur, körperlicher Verfassung, Trainingszustand, Gewohnheiten, Hubhöhe, Transportweg, Haltezeit und der Häufigkeit des Hebens und Tragens.

Wer beispielsweise ständig Büroarbeit leistet und körperlich untrainiert ist, kann durchaus mit einer Last überfordert sein, die ein an körperliche Arbeit gewöhnter Beschäftigter leicht handhabt.

!

Werdende Mütter dürfen nach dem Mutterschutzgesetz nicht mit Arbeiten beschäftigt werden, bei denen regelmäßig Lasten von mehr als 5 kg Gewicht oder gelegentlich Lasten von mehr als 10 kg Gewicht ohne mechanische Hilfsmittel von Hand gehoben, bewegt oder befördert werden.



## Weitere Informationen

- Lastenhandhabungsverordnung (LasthandhabV)
- Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV)
- DGUV-Information 208-033: »Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen«
- BGHW-Video: Heben und Tragen, auf [www.arbeitsschutzfilm.de](http://www.arbeitsschutzfilm.de)
- BGHW-Lernmodul WBT 1 – 07: Heben und Tragen (WBT 1-07)