

Ihre Unfallversicherung informiert

Sitzen • Heben • Tragen



Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz



Gesetzliche
Unfallversicherung

Wenn Sie Lasten heben und tragen ...



Falsch

Wirbelsäule wird extrem einseitig belastet!

Die häufigsten Fehler beim Heben ➔ Abhilfe

- ➔ Muskelkorsett zu schwach!
- ➔ Körperbewegung, regelmäßige Übungen.
- ➔ Rumpfspannung fehlt! durch Anspannung der Rumpfmuskulatur die Wirbelsäule stabilisieren.
- ➔ Wirbelsäule bewegt sich beim Hebevorgang!
- ➔ Wirbelsäule in der natürlichen, geraden Form fixieren.
- ➔ Gewicht ist zu weit entfernt oder wird ruckartig gehoben!
- ➔ Gewicht möglichst nahe am Körper und gleichmäßig heben.

Richtig

Gleichmäßige Belastung!

Die wichtigsten Regeln beim Heben

- ➔ Prüfen Sie vor dem Anheben, ob der Gegenstand überhaupt gehoben werden muss und nicht geschoben oder gezogen werden kann.
- ➔ Lange Hebel von Last und Oberkörper vermeiden.
- ➔ Erst Gewicht anheben, dann den ganzen Körper drehen, dann wieder absetzen.
- ➔ Schwere, sperrige, unhandliche Gegenstände zu zweit – auf Kommando – anheben und absetzen.
- ➔ Wenn möglich, immer feste Haltegriffe benutzen.
- ➔ Gewicht auf Absatzunterlagen setzen (Quetschgefahr!).

**Schone Deinen Rücken –
Gehe beim Heben
in die Knie und halte
den Rücken gerade.**

Wenn Sie die längste Zeit mit Sitzen verbringen



Wie lange sitzen Sie am Tag?

➤ Menschen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit verbringen bis zu 87% ihrer Arbeitszeit (ca. 80.000 Stunden) in Sitzhaltung. Dabei stellt dauerhaftes Sitzen in der sog. „bequemen“ Rundrückenhaltung für den Bewegungsapparat eine erhebliche Belastung dar.

Beobachten Sie Ihre Sitzhaltung!

➤ Schließen Sie Ihre Augen und wandern Sie in Gedanken von den Füßen bis zum Kopf.

➤ Ist Ihre Sitzhaltung angenehm? Wenn nein: Ziehen Sie sich wie eine Marionette nach oben und pendeln Sie um Ihr Körperlot.

Suchen Sie Ihre ideale Sitzposition!

➤ Durch richtiges Sitzverhalten können Sie die Belastungen auf die Wirbelsäule zwar erheblich reduzieren, dennoch sollten Sie die Arbeitsmöbel an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen. In der Regel sind dafür am Schreibtischstuhl Verstellmöglichkeiten vorhanden.

Wie können Sie das Sitzen verbessern?

➤ Üben Sie beharrlich das aufrechte und dynamische Sitzen. Dazu unser Tipp: Machen Sie einen kleinen Klebepunkt an Ihren Arbeitsplatz. Er wird sie so lange auf das dynamische Sitzen hinweisen, bis es in Fleisch und Blut übergeht und automatisch „von innen heraus“ abläuft.

Die wichtigsten Regeln beim Sitzen



Das physiologisch „richtige Sitzen“

- ▶ Setzen Sie sich auf das vor-
derste Drittel der Sitzfläche.
- ▶ Öffnen Sie die Knie hüft-
breit. Beide Fußsohlen
haben Kontakt zum Boden.
Ihre Fußspitzen und Knie
zeigen leicht nach außen.
- ▶ Ihre Ober- und Unter-
schenkel bilden einen rech-
ten Winkel zueinander.
- ▶ Rollen Sie das Becken lang-
sam nach vorne. Dadurch
richtet sich Ihr Oberkörper
auf.
- ▶ Blicken Sie nach vorne und
lassen Sie Schultern und
Arme locker hängen.
- ▶ Wenn Sie im Lot sitzen,
spüren Sie die beiden
Sitzbeinknochen.
- ▶ Aus dieser aufrechten,
gestreckten Sitzhaltung
balancieren Sie Ihr Becken
in kleinen Bewegungen auf
den Sitzbeinknochen.

Und denken Sie daran ...

- ▶ Überprüfen Sie ihre Stuhl-
bzw. Tischeinstellung: Die
Rückenlehne unterstützt
das Becken in Höhe der
Gürtellinie. Die Oberschen-
kel bilden zu den Unter-
schenkeln mindestens einen
rechten Winkel. Die Füße
stehen ganz auf dem Boden
auf. Wählen Sie die Höhe
Ihrer Sitzfläche so, dass
Sie Unterarme und Hände
bequem auf der Tischober-
fläche abstützen können.
- ▶ Verändern Sie häufiger Ihre
Sitzhaltung und entlasten Sie
den Oberkörper durch Auf-
stützen z.B. auf dem Tisch.
- ▶ Sitzhilfen, z.B. der Sitzkeil,
unterstützen die Becken-
kipfung und damit die
aufrechte Sitzposition.
- ▶ Bewegliches Sitzmobiliar^{*)}
unterstützt das dynamische
Sitzen. Es ist allerdings nicht
als Dauersitzmöbel im Büro-
bereich geeignet, da bei die-
sen Möbeln eine Abstützung
des Rückens fehlt.
- ▶ Nutzen Sie Gelegenheiten
wie Telefonieren um aufzu-
stehen und sich zu bewegen.

^{*)} wie der Pezzi-Ball, der „Move“
oder der Balance-Stuhl

Sitzen

Legen Sie mehrmals am Tag kleine Bewegungspausen ein. Sie werden feststellen, dass Sie nach und nach den Belastungen Ihres Arbeitsplatzes besser begegnen können. Probieren Sie die Übungen in Ruhe durch. Versuchen Sie, gleich mehrmals, ein oder zwei Übungen in Ihren Tagesablauf einzubauen. Wenn Sie möchten, können Sie nach und nach Ihr eigenes Übungsprogramm erweitern.



Dehnung der seitlichen Hals- u. Nackenmuskulatur

- ▶ Mit der rechten Hand über den Kopf das linke Ohr fassen.
- ▶ Behutsam den Kopf nach rechts ziehen.
- ▶ Linke Schulter und Hand langsam und so weit wie möglich nach unten schieben.

Übungen auf beiden Seiten.



Bandscheibenmassage

- ▶ Becken 10x langsam nach links und nach rechts bewegen.
- ▶ Becken 10 x nach links und 10 x nach rechts kreisen. Dabei die Schulter **nicht** bewegen.



Dehnung der Schultermuskulatur

- ▶ Hände kreuzen.
- ▶ Nur die Arme so weit wie möglich nach vorne schieben.
- ▶ Gespannte Stellung 5–10 Sek. halten.



Kräftigung der Brustmuskulatur

- ▶ Hände zusammenfalten.
- ▶ Kräftig gegeneinander drücken, dabei Schulter **nicht** nach oben heben.
- ▶ Gespannte Haltung ca. 5 Sek. halten.



Kräftigung der Schultermuskulatur

- ▶ Finger ineinander greifen.
- ▶ Arme auseinander ziehen, dabei Schulter **nicht** nach oben heben.
- ▶ Gespannte Haltung ca. 5 Sek. halten.



Entspannung der Rückenmuskulatur

- ▶ Sitzhaltung, Beine in Grätsche.
- ▶ Kopf locker nach vorne hängen lassen.
- ▶ Völlig entspannt Wirbel für Wirbel nach vorne abrollen, bis Oberkörper auf den Oberschenkeln liegt.
- ▶ In dieser Stellung bleiben und einige tiefe Atemzüge durchführen.
- ▶ Langsam wieder Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen.
- ▶ Zum Schluss: Dehnen, Räkeln und Strecken.



Heben und Tragen

Nutzen Sie kurze Arbeitsunterbrechungen für gymnastische Ausgleichsübungen. Probieren Sie diese in Ruhe durch. Versuchen Sie ein oder zwei Übungen in Ihren Tagesablauf einzubauen. Entscheiden Sie selbst, welche Übungen Ihnen besonders gut tun und wann Sie die Übungen durchführen. Wenn Sie möchten, können Sie nach und nach Ihr Übungsprogramm beliebig erweitern.



Beweglichmachung der Schulter

- ▶ Finger auf die Schulter.
- ▶ Möglichst große Kreise mit dem Ellenbogen vollziehen.
- ▶ Vorwärts und rückwärts je 10-mal.



Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Rücken zur Wand.
- ▶ Beine grätschen mit Sitzabstand von der Wand entfernt.
- ▶ Langsam bis zur Sitzstellung herunterrutschen.
- ▶ Endhaltung (Sitzstellung) 3 x je 5-7 Sek.
- ▶ Dazwischen Beine lockern.



Kräftigung der Schulter und Rumpfmuskulatur

- ▶ Rücken zur Wand.
- ▶ Arme nach oben.
- ▶ Arme, Kopf, Schulter und Gesäß an die Wand drücken.
- ▶ Gespannte Stellung 5-10 Sek. halten.



Dehnung der Wadenmuskulatur

- ▶ In Schrittstellung an Wand oder Tisch abstützen.
- ▶ Oberkörper nach vorne beugen, hintere Ferse bleibt am Boden.
- ▶ Gespannte Stellung 10–15 Sek. halten.



Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Stellung einnehmen.
- ▶ Standbein leicht beugen.
- ▶ Knie durchdrücken.
- ▶ Dehn-Verstärkung durch leichtes Vorneigen des Oberkörpers, dabei bleibt das Knie durchgedrückt.
- ▶ Erreichte Stellung 10–15 Sek. halten.



Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

- ▶ Fuß fassen und gegen das Gesäß drücken.
- ▶ Standbein leicht beugen.
- ▶ Körper gerade halten – ohne Hohlkreuz!
- ▶ Gespannte Stellung 10–15 Sek. halten.



Dehnung des Hüftlendenmuskels

- ▶ Stellung einnehmen.
- ▶ Hüfte nach vorne schieben.
- ▶ Körper gerade halten – ohne Hohlkreuz!
- ▶ Gespannte Stellung 10–15 Sek. halten.

Bitte beachten Sie bei allen Übungen folgende Hinweise:

- ▶ Führen Sie die Bewegungen kontrolliert und bewusst durch, nicht ruckartig und wippen Sie nicht.
- ▶ Atmen Sie beim Üben ruhig und gleichmäßig.
- ▶ Hören Sie sofort auf, wenn Ihnen etwas weh tut.
- ▶ Lockern Sie zwischen den Übungen immer wieder Ihre Muskulatur.
- ▶ Bevor Sie mit den Übungen beginnen, räkeln und strecken Sie sich, kreisen einige Male Ihre Schultern und aktivieren Ihre Beinmuskelpumpe, indem Sie wechselweise etwa 20 x die Fersen heben und senken.



Dehnung der Rückenmuskulatur

- ▶ Schulterbreit hinstellen, Kinn zur Brust ziehen (ca. 10 Sek. halten).
- ▶ Wirbel für Wirbel nach vorne beugen.
- ▶ Nach Entspannung in gebeugter Haltung Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.



Dehnung der Brustmuskulatur

- ▶ Arm in drei verschiedenen Höhen an die Wand pressen.
- ▶ Bein (A) in Schrittstellung nach vorne stellen.
- ▶ In jeder Armhöhe Oberkörper langsam nach vorne drehen.
- ▶ Gespannte Stellung je 10–15 Sek. halten.



Ganzkörperkräftigung

- ▶ Stellung vor einer Wand.
- ▶ Beide Knie leicht gebeugt.
- ▶ Hände in Stellung ① + ② an die Wand und leicht dagegen drücken, dabei Körper aufrecht halten und nicht drehen.
- ▶ Gespannte Stellung 7–10 Sek. halten.

Bewegungsablauf beim Anheben

- ▶ Ausgangsstellung: Körper nahe an Gegenstand heranstellen, Füße mindestens hüftbreit aufsetzen, Rücken gerade halten.
- ▶ Beine beugen (Kniewinkel bis max. 90 Grad), Oberkörper beugen (Beckenkipung), fester Stand (Fußsohlen stehen auf dem Boden).
- ▶ Auf die Last konzentrieren, Rumpfmuskulatur anspannen.
- ▶ Prüfen, ob das Gewicht gehoben werden kann.
- ▶ Gewicht gleichmäßig (nicht ruckhaft!) durch Strecken im Hüft-, Knie- und Sprunggelenk anheben.

Die wichtigsten Regeln beim Tragen

- ▶ Halten Sie bewusst Ihren Oberkörper aufrecht.

- ▶ Verteilen Sie die Gewichte symmetrisch.
- ▶ Tragen Sie den Gegenstand nahe am Körper, auf den Schultern oder dem Rücken.
- ▶ Vermeiden Sie eine gefährliche Hohlkreuzstellung.
- ▶ Legen Sie häufiger eine Pause ein. Stellen Sie beim weiten Weg das Gewicht zwischendurch ab, oder gehen Sie lieber mehrmals.
- ▶ Die Sicht auf den Transportweg muss immer frei bleiben. Tragen Sie Gegenstände, wenn möglich, nicht vor dem Gesicht.
- ▶ Setzen Sie, wenn möglich, Hilfsmittel ein (Tragegestelle, Tragegurte, Haken, Sackkarren, Rollbretter, etc.) und sorgen Sie für persönliche Schutzausrüstung (Schulterpolster, Handschuhe, Handleder, Schürzen, Sicherheitsschuhe, usw.).
- ▶ Tragen Sie Gegenstände zu zweit. Es sollte auf ein Kommando gleichzeitig gehoben und abgesetzt werden. Beim Tragen immer im Gleichschritt gehen.

Haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie uns an! Wir informieren Sie gerne.