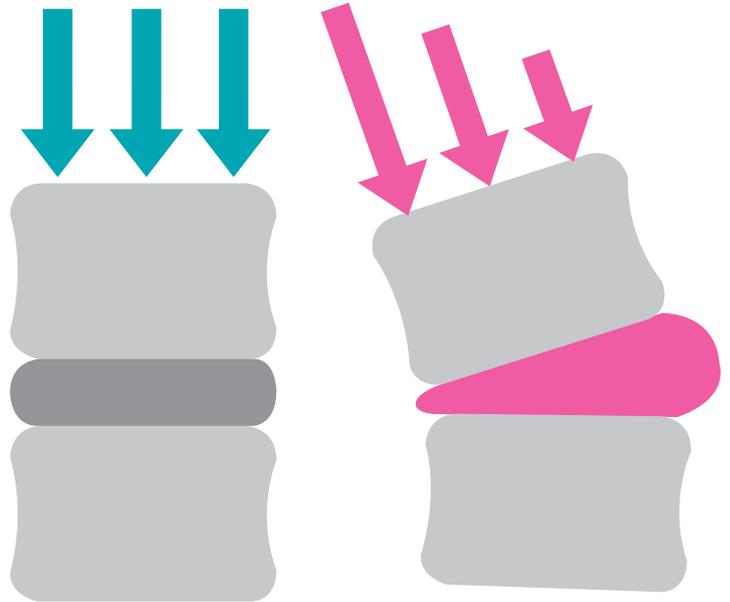




Bandscheiben sind die Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern



Als Grundprinzip für das Sitzen, Heben und Tragen gilt:

**Günstig:** Gleichmäßige, d.h. senkrechte Belastung schont die Bandscheiben

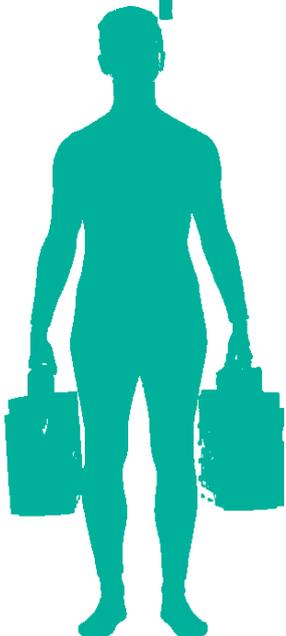
**Ungünstig:** Dauernde Belastung und gebogene Wirbelsäule schädigen die Bandscheiben



## Belastung der Bandscheiben.

Ungleichmäßig belastete Bandscheiben werden überbeansprucht.

### Richtig:



- Einseitige Lastverteilung vermeiden
- Lasten auf beide Arme verteilen
- Möglichst körpernah tragen
- Hohlkreuz vermeiden
- Rücken stets gerade halten - auch beim Sitzen

### Falsch:



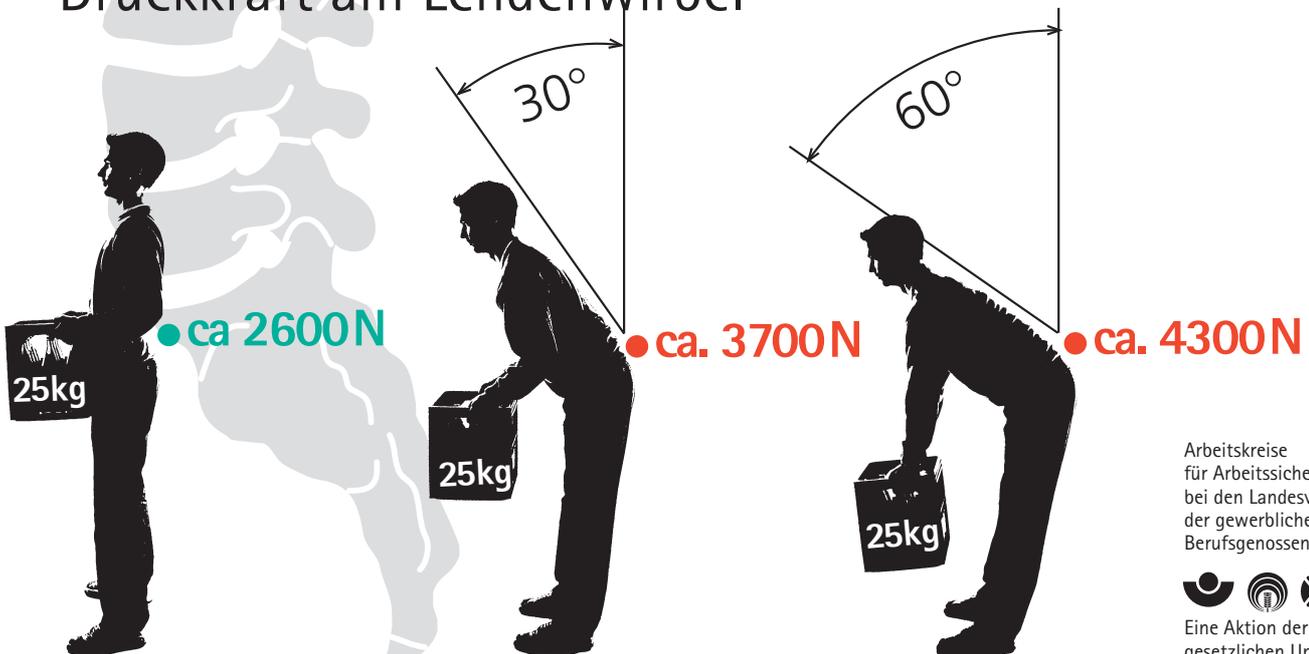


Falsches Heben belastet die Wirbelsäule um ein Vielfaches

**Richtig:** Gewicht nahe am Körper, mit möglichst aufrechtem Rücken anheben



Rumpf gebeugt – Belastung steigt  
●● Druckkraft am Lendenwirbel



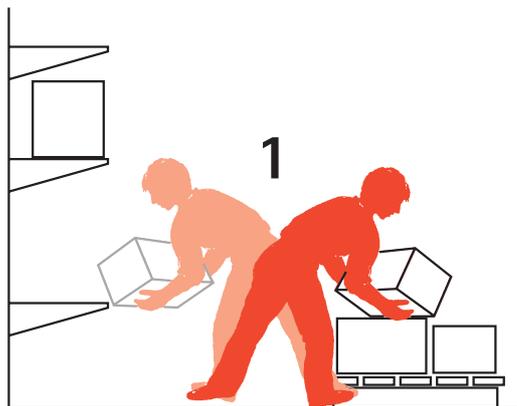
Arbeitskreise für Arbeitssicherheit bei den Landesverbänden der gewerblichen Berufsgenossenschaften



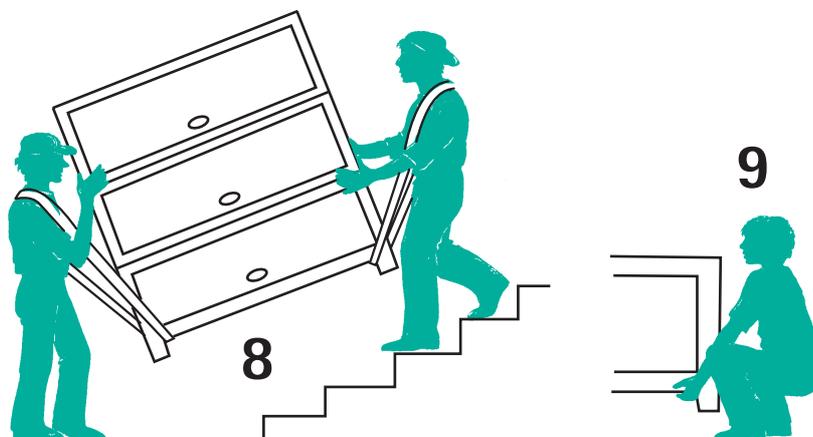
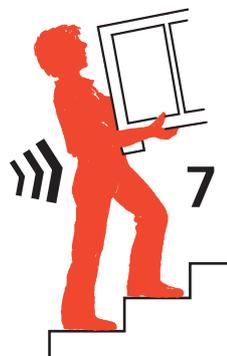
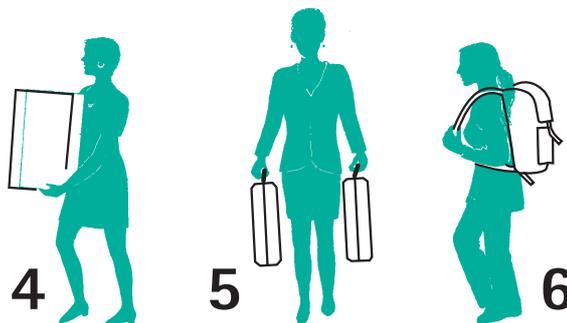
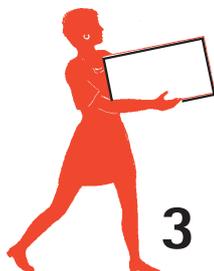
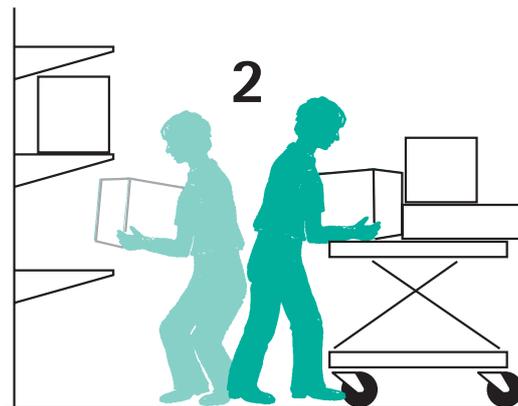
Eine Aktion der gesetzlichen Unfallversicherung

# Heben und Tragen

## falsch



## richtig



Arbeitskreise  
für Arbeitssicherheit  
bei den Landesverbänden  
der gewerblichen  
Berufsgenossenschaften



Eine Aktion der  
gesetzlichen Unfallversicherung

## Dynamisch sitzen

Dynamisch sitzen =  
gerader, angelehnter Rücken  
und häufiger Wechsel der  
Sitzposition.

Bei ergono-  
mischen  
Sitzmöbeln  
folgt die  
Sitzlehne der  
Bewegung.

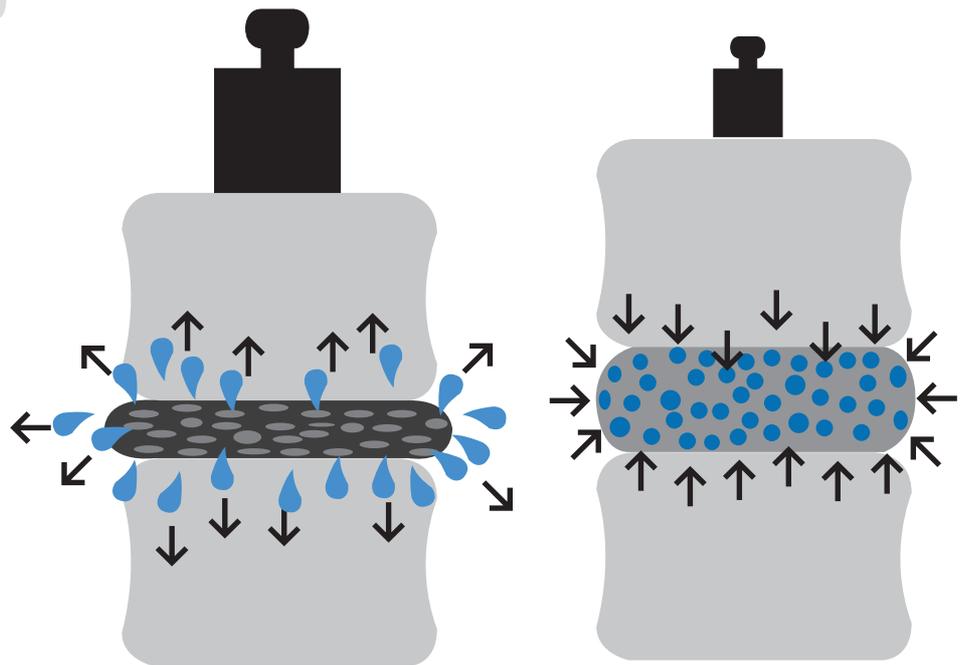


- Dynamisch sitzen
- beugt Verspannungen vor,
  - aktiviert die Muskulatur,
  - hält Bandscheiben elastisch.

Schädlich für die Versorgung ist aber: langandauernde, ungünstige Körperhaltung (langes Stehen und Sitzen, gebeugter Oberkörper ...)

## Versorgung der Bandscheiben

Durch den Wechsel zwischen Belastung und Entlastung werden die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt (Flüssigkeitsaufnahme bzw. -abgabe)



**Belastung**

**Entlastung**

- Günstig für die Versorgung:
- wechselnde Körperhaltung (z.B. dynamisches Sitzen, Gymnastik, Ausgleichssport ...)
  - Liegen

## Die Abschnitte der Wirbelsäule

