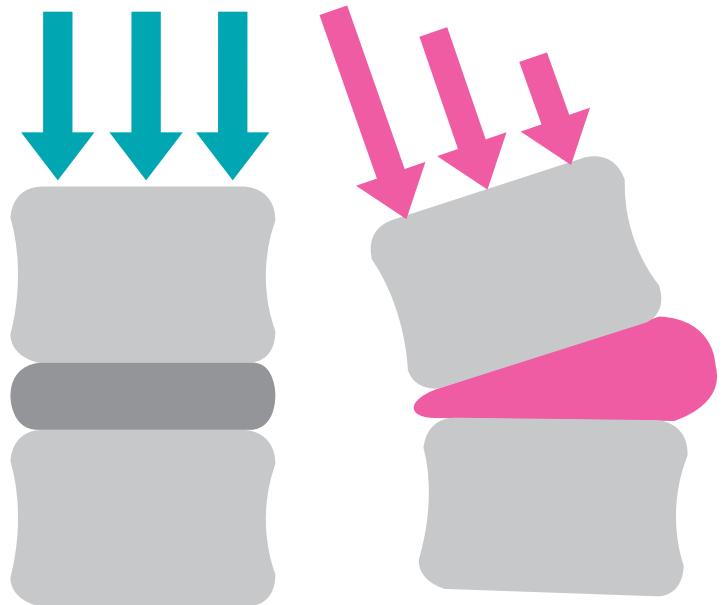




Bandscheiben sind die Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern



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:



Arbeitskreise
für Arbeitssicherheit
bei den Landesverbänden
der gewerblichen
Berufsgenossenschaften



Eine Aktion der
gesetzlichen Unfallversicherung

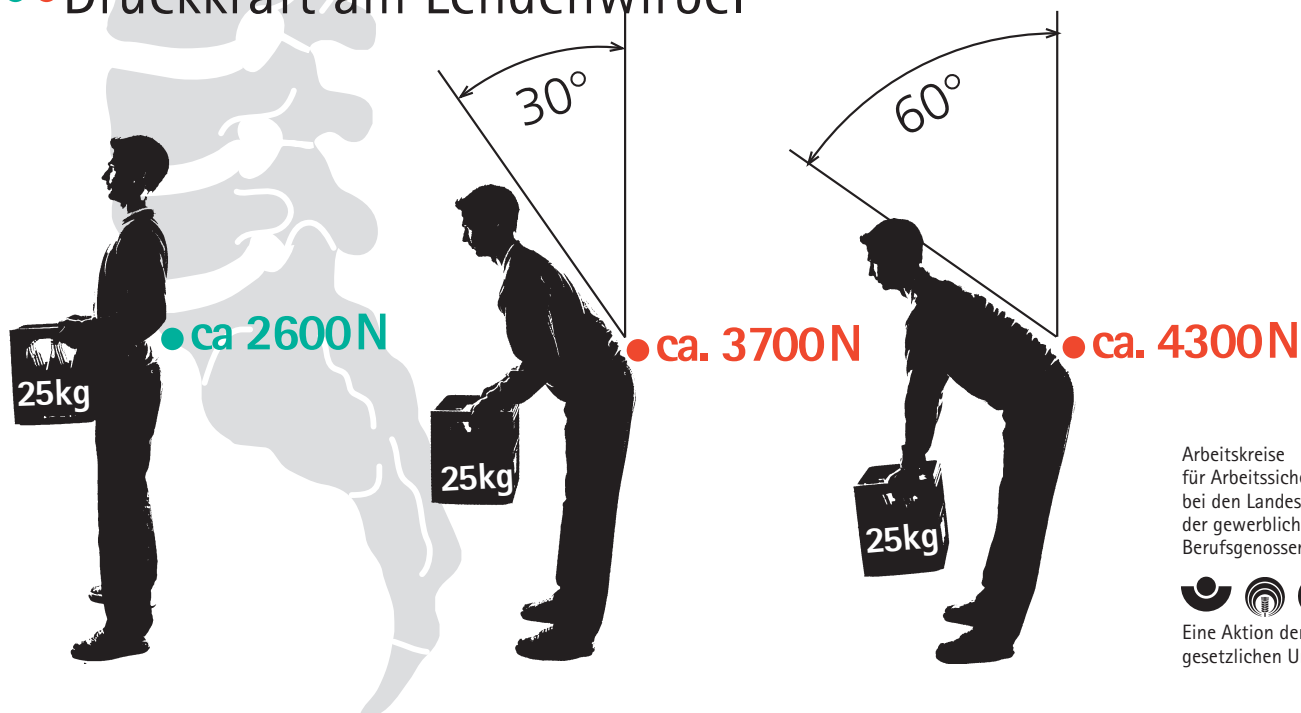
Falsches Heben belastet die Wirbelsäule um ein Vielfaches

Richtig:

Gewicht nahe am Körper, mit
möglichst aufrechtem Rücken
anheben



Rumpf gebeugt – Belastung steigt
● Druckkraft am Lendenwirbel



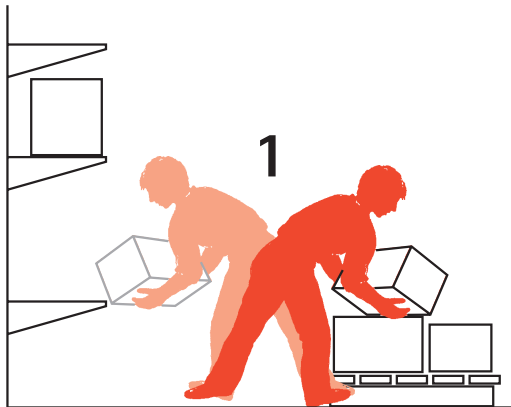
Arbeitskreise
für Arbeitssicherheit
bei den Landesverbänden
der gewerblichen
Berufsgenossenschaften



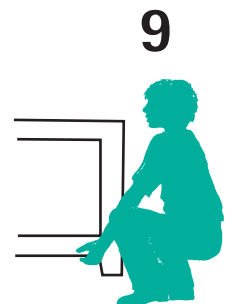
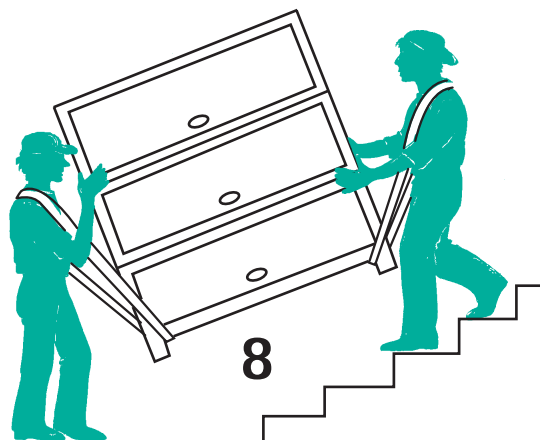
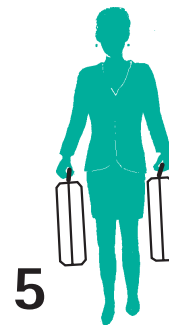
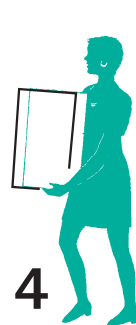
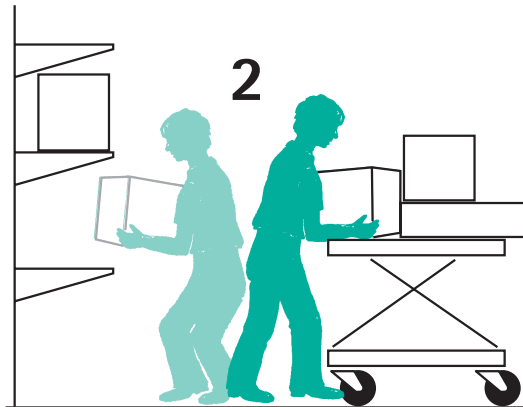
Eine Aktion der
gesetzlichen Unfallversicherung

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.

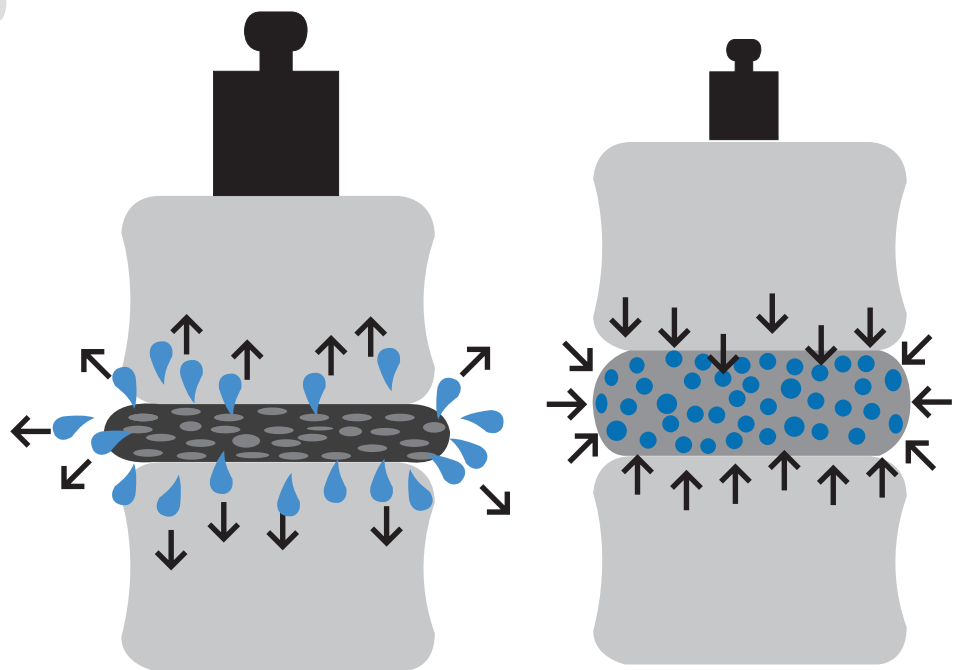


- Dynamisch sitzen
- beugt Verspannungen vor,
 - aktiviert die Muskulatur,
 - hält Bandscheiben elastisch.

Versorgung der Bandscheiben

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

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



Belastung

Entlastung

Günstig für die Versorgung:

- wechselnde Körperhaltung (z.B. dynamisches Sitzen, Gymnastik, Ausgleichssport ...)
- Liegen

Die Abschnitte der Wirbelsäule

