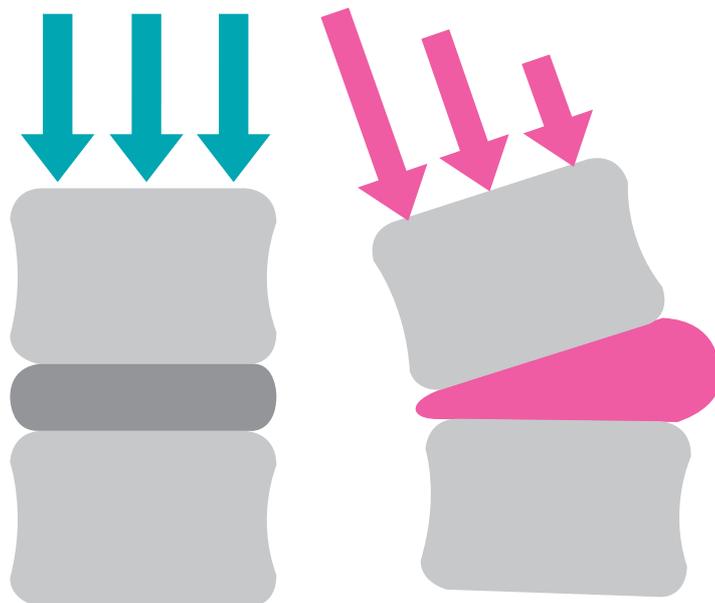


Bandscheiben sind die  
Stoßdämpfer zwischen  
den Wirbelkörpern



Als Grundprinzip für  
das Sitzen, Heben und  
Tragen gilt:

# Folie 1.1

<b>Günstig:</b> Gleichmäßige, d.h. senk- rechte Belastung schont die Bandscheiben	<b>Ungünstig:</b> Dauernde Belastung und gebogene Wirbelsäule schädigen die Bandscheiben
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------



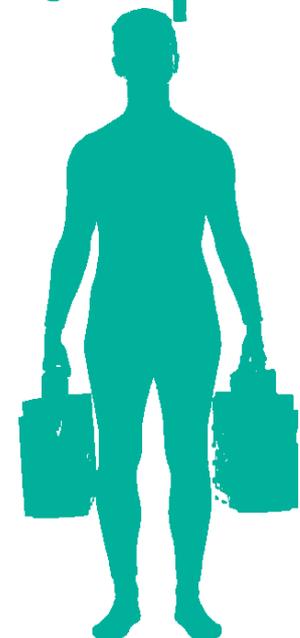
## Belastung der Bandscheiben.

Ungleichmäßig belastete Bandscheiben werden überbeansprucht.

Richtig:



Falsch:



Arbeitskreise  
für Arbeitssicherheit  
bei den Landesverbänden  
der gewerblichen  
Berufsgenossenschaften



Eine Aktion der  
gesetzlichen Unfallversicherung

# Folie 2.1

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

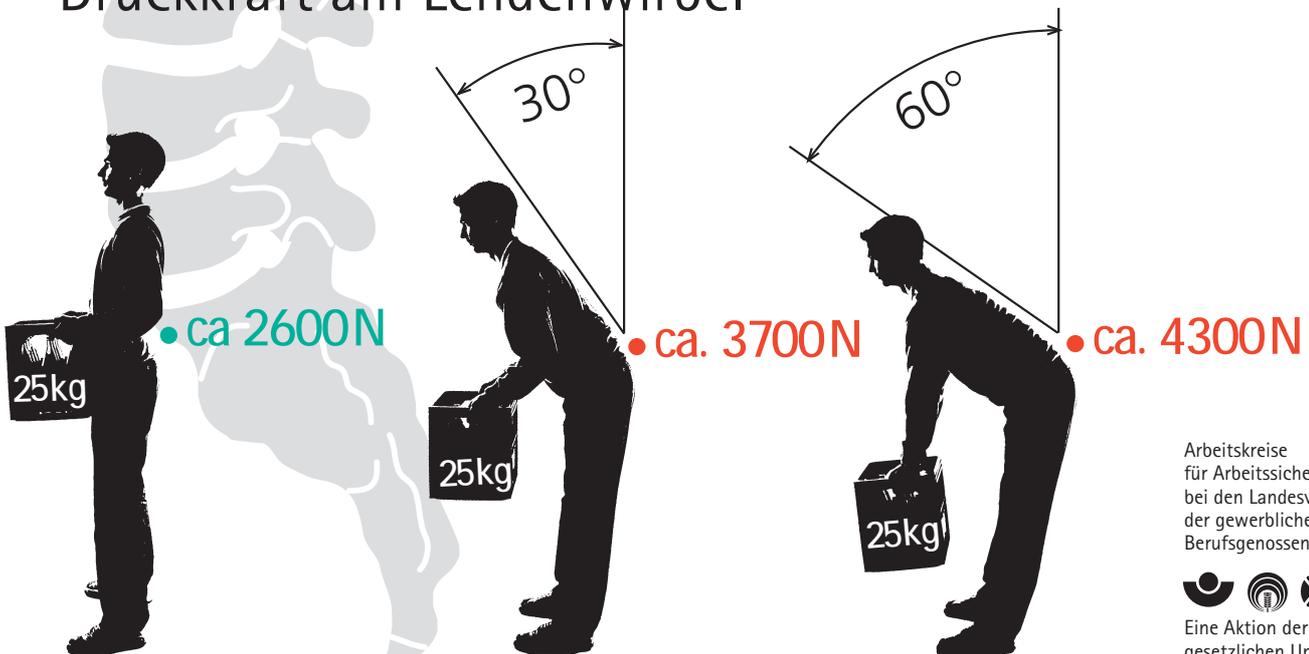


Falsches Heben belastet die Wirbelsäule um ein Vielfaches

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



Rumpf gebeugt – Belastung steigt  
● Druckkraft am Lendenwirbel



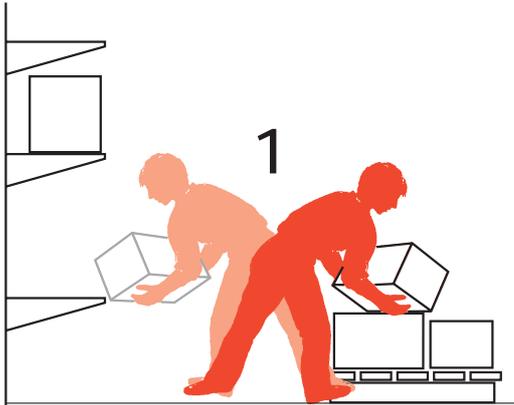
Arbeitskreise für Arbeitssicherheit bei den Landesverbänden der gewerblichen Berufsgenossenschaften



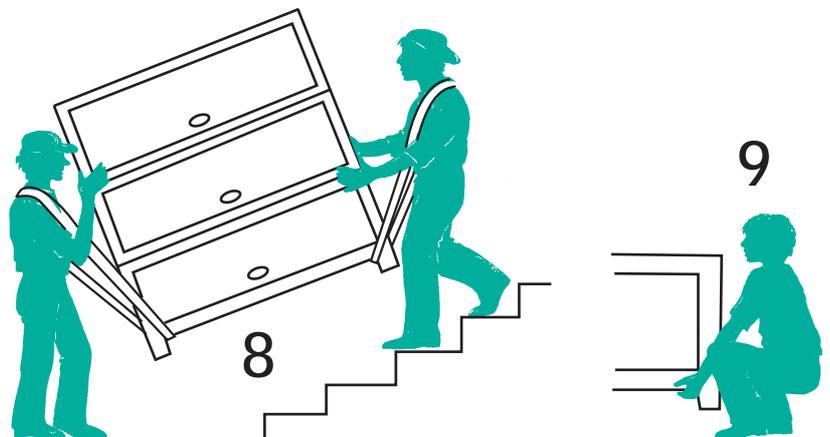
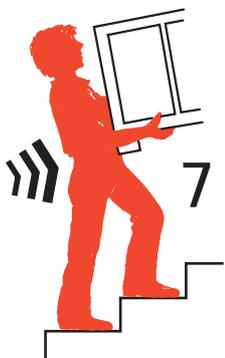
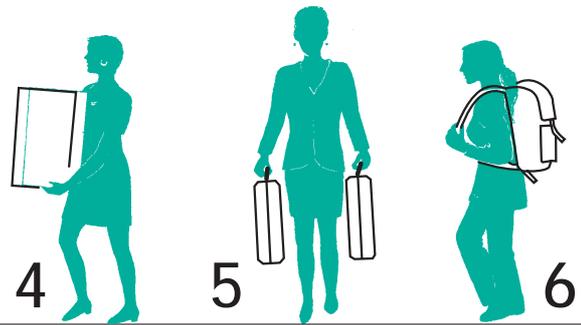
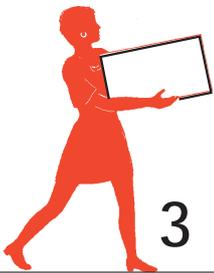
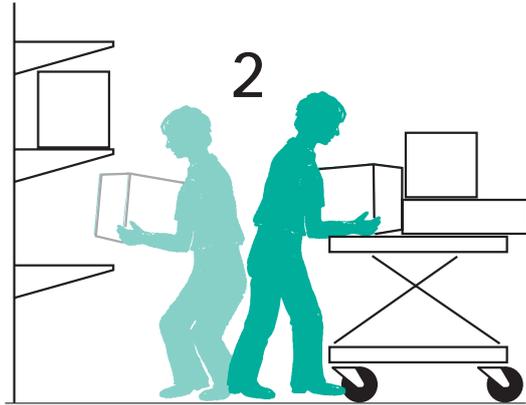
Eine Aktion der gesetzlichen Unfallversicherung

# Heben und Tragen

falsch



richtig



Arbeitskreise  
für Arbeitssicherheit  
bei den Landesverbänden  
der gewerblichen  
Berufsgenossenschaften



Eine Aktion der  
gesetzlichen Unfallversicherung

## Dynamisch sitzen



# Folie 5.1

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

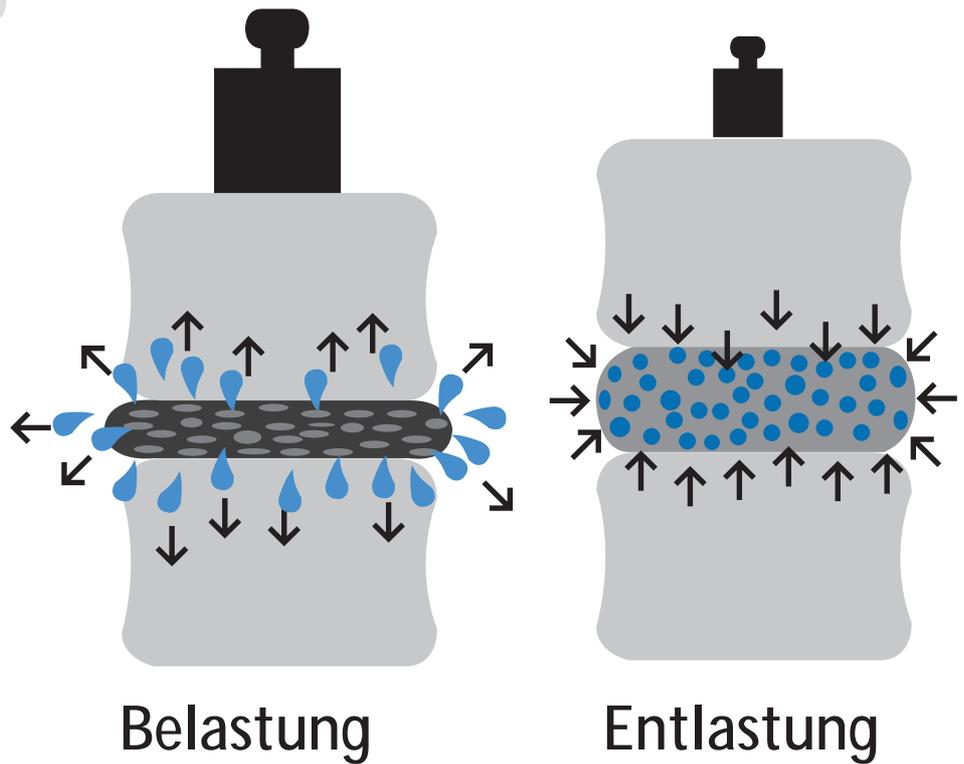
Bei ergono-  
mischen  
Sitzmöbeln  
folgt die  
Sitzlehne der  
Bewegung.

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)



# Folie 6.1

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

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

## Die Abschnitte der Wirbelsäule

