

AUS EIGENER KRAFT – GANZKÖRPERKRÄFTE UND KÖRPERFORTBEWEGUNG

Wenn mit den Händen größere Kraftanstrengungen aufgebracht werden müssen, bei denen Kraft auf den ganzen Körper übertragen wird, spricht man von „Ganzkörperkräften“, etwa beim Umlagern von Patientinnen und Patienten. Sie können sich auf das Muskel-Skelett- und das Herz-Kreislauf-System auswirken – abhängig unter anderem von der Dauer, der Häufigkeit, der Körperhaltung, dem Lastgewicht sowie der Arbeitsumgebung und den persönlichen Voraussetzungen.

Ähnlich ist die Wirkung bei der „Körperfortbewegung“, wenn man – mit oder ohne Last – besonders oft oder weite Wegstrecken zurücklegen muss, so beim Besteigen von Gerüstleitern oder beim Möbeltransport durch Treppenhäuser. Lösungen reichen von technischen Hilfsmitteln wie Hebehilfen über organisatorische Aspekte wie Unterstützung durch weitere Personen bis hin zur Gestaltung von Arbeitshöhen (siehe DGUV Information 208-053 „Mensch und Arbeitsplatz – Physische Belastungen“, www.dguv.de, Webcode: p208053).



Ganzkörperkräfte



Körperfortbewegung