



IMMER DAS GLEICHE!

Wenn wir wieder und wieder und oft hintereinander die gleichen oder ähnlichen Arbeitsabläufe mit den Händen ausführen, werden die Muskeln und Sehnen im Bereich der Hände und Arme belastet. Das ist nicht nur bei der klassischen Fließbandarbeit der Fall, sondern zum Beispiel auch beim Hämmern, Sortieren, Schneiden, Kassieren oder Musizieren. Dadurch werden Hand, Ellenbogen und Schultergelenke belastet. Die Folge von Überlastung können schmerzhafte Beschwerden in Gelenken, Sehnenscheiden, Sehnenansätzen, Schleimbeuteln oder Nerven sein – auch der Nacken kann betroffen sein. Abhilfe leisten hier unter anderem geeignete Werkzeuge, technische Hilfsmittel wie Armstützen oder Abwechslung durch andere Tätigkeiten.

Weitere Infos siehe DGUV Information 208-053 „Mensch und Arbeitsplatz – Physische Belastung“, www.dguv.de, Webcode: p208053 und DGUV Information 208-033 „Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen!“, www.dguv.de, Webcode: 208033



Zielgerichtete Ausgleichsübungen passend zur Tätigkeit, siehe QR-Code

