gesundes **unternehmen** aktiv!

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

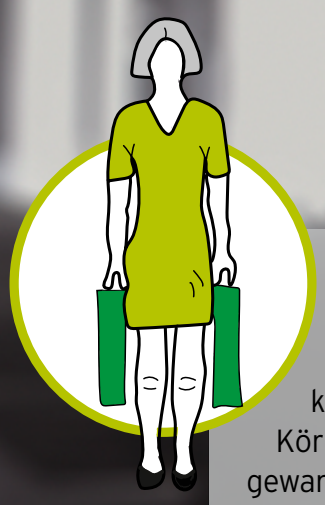
Gesunder Rücken
beim Bewegen von Lasten

Entlastende Technik beim Anheben
Beim Anheben schwerer Gegenstände treten Sie möglichst dicht an die Last heran. Achten Sie darauf, dass sich beim Bücken das Gesäß nach hinten schiebt und sich die Knie beugen (maximal bis zu einem Winkel von 90 Grad). Die Last befindet sich optimalerweise zwischen den Füßen, sodass sie gleichmäßig ohne großen Ruck angehoben werden kann. Mit der gleichen Technik setzen Sie die Last wieder ab. Wichtig: Achten Sie darauf den Rücken beim Anheben und Absetzen gerade zu lassen und nicht zu verdrehen.

Rücken regelmäßig stärken
Wer bei der Arbeit schwere Lasten zu bewegen hat, sollte seinen Rücken durch ausreichend Bewegung und gezieltes Training stärken. Diese Übung* eignet sich für die Pause:

Rotation des Oberkörpers
Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit geöffnet und leicht gebeugt. Legen Sie die Handinnenflächen an Ihren Hinterkopf und ziehen Sie die Ellenbogen nach außen. Beugen Sie sich nun mit geradem Rücken leicht nach vorn und drehen Sie Ihren Oberkörper langsam nach rechts. Halten Sie die Position ein wenig und zählen Sie von eins bis fünf. Drehen Sie Ihren Oberkörper dann nach links und wiederholen Sie die Übung. Wichtig: Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Ihr Rücken sollte gerade bleiben. Die Knie bleiben leicht gebeugt.

Weitere Übungen unter:
rueckenaktivimjob.de



Günstige Technik beim Tragen von Lasten
Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung, sodass Sie nicht nach hinten ins Hohlkreuz fallen. Tragen Sie die Last dicht am Körper, mit der schweren Seite zum Körper gewandt. Bei mehreren Gegenständen ist eine gleichmäßige Verteilung auf beide Arme sinnvoll. Sollten Sie eine Last über längere Strecken tragen, empfehlen sich Pausen durch gezieltes Absetzen. Bei zu schwerer oder unhandlicher Last bitten Sie eine Kollegin oder einen Kollegen um Hilfe oder nutzen Sie Hilfsmittel wie Sackkarre, Schubkarre oder Hubwagen.

* Sollten Sie körperliche Beschwerden oder Schmerzen haben, konsultieren Sie vor Durchführung der Übungen eine Ärztin oder einen Arzt.

Sie möchten mehr über rückengerechte Bewegung erfahren?
Dann melden Sie sich bei dem kostenlosen Online-Programm der AOK Bayern an: Rückenaktiv im Job.

Weitere Informationen: rueckenaktivimjob.de