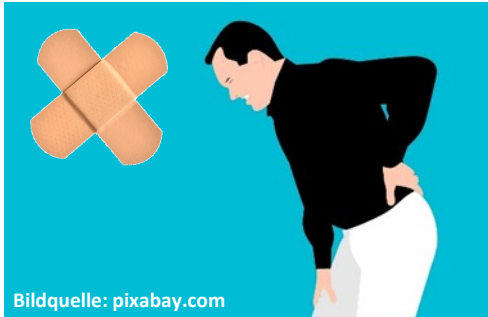


## Heben und Tragen ohne Schaden

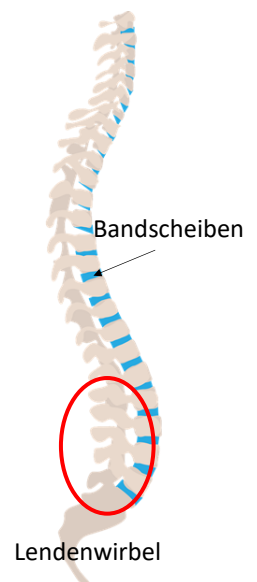


Bildquelle: pixabay.com

Im Einzelhandel, im Pflegebereich, auf Baustellen oder auch im Büro - in vielen Berufen gehört das Heben und Tragen zum Alltag. Häufiges Heben und Tragen kann schnell zu gesundheitlichen Folgen führen - vor allem wenn das Heben und Tragen falsch ausgeführt wird. Falsches Heben und Tragen kann bleibende schmerzhafte Krankheitsprozesse in Gang setzen. Im Extremfall droht eine Berufsunfähigkeit.

### Warum führt falsches Heben und Tragen zu gesundheitliche Folgen?

Heben und Tragen wirkt sich größtenteils auf die Wirbelsäule aus. Die Wirbelsäule besteht aus 24 Bewegungssegmenten mit knöchernen Wirbelkörper, aus Muskeln und Bändern sowie aus Bandscheiben, welche zwischen den Wirbeln liegen. Die Bandscheiben fangen jede Bewegung und Erschütterung wie ein Stoßdämpfer ab. Durch die Elastizität der Bandscheiben wird eine hohe Beweglichkeit der Wirbelsäule ermöglicht. Zu hohe und ruckartige Druckkräfte sowie chronische Überbelastung können zu Verletzungen des Bandscheibengewebes bis hin zum daraus resultierenden Bandscheibenvorfall führen. Vor allem der Bereich der Lendenwirbelsäule ist betroffen. Wie hoch die Belastung hierbei auf die Wirbel ausfällt hängt von Gewicht und Anzahl der zu hebenden Last sowie von der Körperhaltung ab. Je weniger Gewicht auf den betroffenen Bereich fällt, desto mehr werden die Wirbelsäule sowie die Bandscheiben geschont.<sup>2,4</sup> Beim Heben mit geradem Rücken nimmt die Belastung auf die Bandscheibe um ca. 20 % gegenüber Heben mit gebeugtem Rücken ab.



Bildquelle: pixabay.com

**Deshalb ist es wichtig, vor allem auch schon im jungen Alter auf richtiges Heben und Tragen zu achten, um diesen gesundheitlichen Schäden vorzubeugen.<sup>1</sup>**

### Lasten Heben und Tragen in Abhängigkeit von körperlichen Gegebenheiten

Wie viel jeder einzelne Heben kann ist sehr individuell. Die körperliche Eignung spielt hierbei eine große Rolle. So nehmen Geschlecht, Alter sowie Gesundheitszustand jeder Person einen Einfluss auf die zumutbare Last zum Heben und Tragen. Die Werte in der Tabelle dienen somit als Orientierungswerte.

Lebensalter (Jahre)	Zumutbare Last nach Häufigkeit des Hebens und Tragens <sup>3</sup>			
	Gelegentlich (bis 2x pro Stunde)		Häufig (mehr als 2x pro Stunde)	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
15-18	15 kg	35 kg	10 kg	20 kg
19-45	15 kg	55 kg	10 kg	30 kg
ab 45	15 kg	45 kg	10 kg	25 kg

### 01 | Minderung der Last beim Heben und Tragen

Auf Jugendliche, Ältere und Leistungsgeminderte sowie auf werdende Mütter ist beim Heben und Tragen besonders Rücksicht zu nehmen. Für werdende Mütter gelten folgende Werte:

- Regelmäßiges Heben und Tragen nicht mehr als 5 kg.
- Gelegentliches Heben und Tragen nicht mehr als 10 kg.



### 02 | Verhaltenshinweisen für richtiges Heben und Tragen

#### Nutzung von Hilfsmitteln:

Das Heben und Tragen insbesondere von schweren Lasten sollte möglichst vermieden werden bzw. nur durchgeführt werden, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Besser ist es, Hilfsmittel zu verwenden wie zum Beispiel:

- Handhubwagen.
- Rollwagen.
- Kräne.
- Spezielle Hilfsvorrichtungen.

#### Richtige Lastenhandhabung:

- Aufteilen der Last auf mehrere kleinere. Nicht zu viel auf einmal tragen! Es ist besser zweimal zu gehen.
- Lasten aus der Hocke heben und Rücken dabei gerade halten.
- Die Last möglichst nah zum Körper tragen.
- Lasten nie ruckartig anheben; Fallende Lasten nicht versuchen aufzufangen.
- Last sicher und fest halten. Auf einen sicheren Stand achten.
- Keine Körperdrehung unter Last.

#### Optimierte Zeiteinteilung und Gestaltung des Arbeitsplatzes:

Die beanspruchten Muskeln beim Heben und Tragen ermüden mit der Zeit. Mit zunehmender Ermüdung lässt die Kraft sowie die Aufmerksamkeit nach. Das Verletzungsrisiko steigt. Die Arbeit sollte so eingeteilt werden, dass die Ermüdung gering gehalten wird.

- Höhe der Lastaufnahme/-ablage ca. 70 bis 100 cm.
- Angemessene Arbeitsmenge.
- Wechselnde Arbeitsabläufe.<sup>1</sup>



Bildquelle: pixabay.com

[1] [https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A7.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A7.pdf?__blob=publicationFile)

[2] [https://www.vbg.de/apl/arbhilf/unterw/3\\_heb.htm](https://www.vbg.de/apl/arbhilf/unterw/3_heb.htm)

[3] nach Hettinger, 1982 (Empfehlung des Bundesministers für Arbeit u. Sozialordnung, veröffentlicht im Bundesarbeitsblatt 1981/11, S.96)

[4] [https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user\\_upload\\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende\\_Schulen/Heben\\_und\\_Tragen\\_aktualisiert/BBS\\_Hintergrundinfo\\_Lehrkraft\\_Heben\\_und\\_Tragen\\_12\\_2018.pdf](https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende_Schulen/Heben_und_Tragen_aktualisiert/BBS_Hintergrundinfo_Lehrkraft_Heben_und_Tragen_12_2018.pdf)

QR-Code: Alle Themen des Monats:

