

## Heben und Tragen



**Auch am Arbeitsplatz ist die Gesundheit wichtig.  
Beim Heben und Tragen  
auf die richtige Haltung achten.**

## Richtiges Heben und Tragen

Die Wirbelsäule des Menschen ist für eine aufrechte Körperhaltung geschaffen und für schweres Heben und Tragen nur bedingt geeignet. Um Rückenschäden durch eine falsche Körperhaltung zu vermeiden, ist es daher notwendig, die richtige Hebetechnik zu kennen und diese auch umzusetzen. Gefährdungen entstehen ebenfalls durch nicht vorhandene oder falsch eingesetzte Hebehilfen bzw. Transportgeräte.

### Welche Gefährdungen bestehen?

#### Erhebliche Überbelastung

Bei erheblicher Überbelastung kann es zu sofortigen Schäden kommen, z. B.:

- Brüche der Wirbelkörper
- Bandscheibenvorfälle

#### Lang anhaltende Überbelastung

Bei lang anhaltender Überbelastung kann es durch vorzeitigen Verschleiß zu chronischen Schäden kommen. Unter anderem sind dies:

- Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen
- Abnutzung der Wirbelkörper
- Bandscheibenschädigungen

### Was ist beim Heben und Tragen zu beachten

- Vorhandene Hebehilfen benutzen
- Last nie ruckartig anheben
- Hohlkreuzhaltung vermeiden
- Beim Anheben nicht die Wirbelsäule verdrehen
- Lasten mit gestrecktem Rücken in der Hocke absetzen, ebenso wie beim Anheben
- Vorhandene Transportgeräte benutzen
- Aufrechte Haltung beim Tragen einnehmen
- Last nah am Körper tragen und abstützen (an der Brust, den Oberschenkeln oder am Becken)
- Last nicht einseitig tragen
- Für das Tragen unhandlicher oder sperriger Lasten sind mehrere Personen erforderlich, die sich gegenseitig absprechen müssen





## Richtiges Heben, Tragen und Stehen

**Aufgabe** Kreuzen Sie an. Es können mehrere Antworten richtig sein.

1. Welche Antwort beschreibt den Begriff „Ergonomie am Arbeitsplatz“? (1 richtige Antwort)
  - Die Anpassung aller Mitarbeiter eines Betriebs an die baulichen Bedingungen am Arbeitsplatz.
  - Die Wechselbeziehung zwischen dem körpergerecht gestalteten Arbeitsplatz und dem sich gesundheitsgerecht verhaltenden Menschen.
  - Die Verantwortung des Unternehmers, Arbeitsplätze sicher und gesundheitsgerecht zu gestalten.
  - Die Verpflichtung des Kunden, sich beim Betreten eines Geschäftes gesundheitsgerecht zu verhalten.
  
2. Was sollte aus ergonomischer Sicht an keinem Kassearbeitsplatz fehlen? (2 richtige Antworten)
  - Ausreichender Freiraum für Füße und Beine
  - Die Möglichkeit zum bargeldlosen Bezahlen
  - Schutz vor Zugluft
  - Hinweise auf Sonderangebote
  
3. Welche Erkrankungen können durch häufiges falsches Heben und Tragen hervorgerufen werden? (2 richtige Antworten)
  - Bandscheibenvorfall
  - Keine
  - Rückenverspannungen
  - Hauterkrankungen
  
4. Welche Aussagen zum Heben und Tragen sind richtig? (4 richtige Antworten)
  - Lasten immer ruckartig mit gestreckten Beinen anheben.
  - Wer zu viel auf einmal trägt gerät in eine Hohlkreuzhaltung. Durch mangelnde Sicht besteht zusätzlich Sturzgefahr.
  - Es ist für die Gesundheit besser mehrere Lasten auf einmal aufzuladen, statt öfter gehen.
  - Beim Anheben von Lasten mit leicht gespreizten Beinen in die Knie gehen, den Rücken gerade halten und die Ware nah am Körper anheben.
  - Drehbewegungen mit dem Oberkörper sind zu vermeiden. Machen Sie stattdessen kleine Schritte, um den Oberkörper in die gewünschte Haltung zu bringen.
  - Lasten möglichst gleichmäßig verteilen.

5. Welche Aussagen zum Umgang mit Transporthilfen sind richtig? (2 richtige Antworten)

- Paletten sollten immer stehend gelagert werden.
- Verkehrswege müssen freigehalten werden.
- Feste Schuhe oder Sicherheitsschuhe schützen vor Fußverletzungen.
- Rollbehälter sollten so hoch wie möglich beladen werden.

6. Welche Aussage über das Sitzen ist falsch? (1 falsche Antwort)

- Wer viel sitzt, sollte die Sitzhaltung öfter verändern.
- Gesundheitsgerechtes Sitzen bedeutet auch: zwischendurch aufzustehen und sich zu bewegen.
- Die Füße sollten den Boden berühren; gegebenenfalls sind Fußstützen zu benutzen.
- Beim Sitzen sollte der Rücken stets gebogen gehalten werden.

7. Wie kann die Gesundheitsbelastung bei vorwiegend stehenden Tätigkeiten reduziert werden?  
(1 richtige Antwort)

- Mit einem möglichst harten Bodenbelag.
- Alle Arbeitstische sollten die gleiche Arbeitshöhe haben .
- Steharbeitsplätze können nicht gesundheitsgerecht gestaltet werden.
- Die Arbeit sollte so organisiert sein, dass sich Stehen, Sitzen und Gehen miteinander abwechseln.

8. Was gehört zu den auslösenden Faktoren für Rückenbeschwerden? (3 richtige Antworten)

- Emotionale Ausgeglichenheit
- Zeitdruck
- Hohe Arbeitsanforderungen
- Schwere körperlich belastende Arbeit

9. Wozu benötigt der Mensch Muskeln?

- (3 richtige Antworten)
- Bewegung
  - Körperhaltung
  - Stabilisieren der Wirbelsäule
  - Haarwuchs





**10.** Was versteht man unter „bewegtem Sitzen“? (1 richtige Antwort)

- Die Sitzposition öfter wechseln
- Während des Sitzens mit dem Stuhl wippen
- Alle Wege mit dem Bürostuhl erledigen
- Den Büronachbarn von seinem Stuhl schubsen

**11** Wann ist es sinnvoll, den Rücken durch Sport und Bewegung zu trainieren? (1 richtige Antwort)

- Gar nicht, wenn der Rücken den ganzen Tag belastet wird
- Wenn die ersten Schmerzen auftreten
- Jederzeit, denn auch dem gesunden Rücken tun Sport und Bewegung gut
- Ab dem 40. Lebensjahr

**12.** Was sollte man bei ersten leichten Rücken- beschwerden tun? (1 richtige Antwort)

- Strenge Bettruhe
- Leichte Belastung und aktiv bleiben, soweit die Schmerzen es zulassen
- Viel Sport, insbesondere Kraftsport
- Alle Bewegungen vermeiden

**13** Welche Art der Belastung ist für den Rücken die geeignete? (1 richtige Antwort)

- Möglichst wenig Belastung und viel Entspannung
- Hartes Training mit hohen Belastungen, um den Rücken abzuhärten
- Gar keine Belastung
- Die Rückenmuskulatur darf weder über- noch unterfordert werden, es kommt auf das gesunde Maß an



## Richtiges Heben, Tragen und Stehen

**Aufgabe** Kreuzen Sie an. Es können mehrere Antworten richtig sein.

1. Welche Antwort beschreibt den Begriff „Ergonomie am Arbeitsplatz“? (1 richtige Antwort)

  - Die Anpassung aller Mitarbeiter eines Betriebs an die baulichen Bedingungen am Arbeitsplatz.
  - Die Wechselbeziehung zwischen dem körpergerecht gestalteten Arbeitsplatz und dem sich gesundheitsgerecht verhaltenden Menschen.
  - Die Verantwortung des Unternehmers, Arbeitsplätze sicher und gesundheitsgerecht zu gestalten.
  - Die Verpflichtung des Kunden, sich beim Betreten eines Geschäftes gesundheitsgerecht zu verhalten.
2. Was sollte aus ergonomischer Sicht an keinem Kassearbeitsplatz fehlen? (2 richtige Antworten)

  - Ausreichender Freiraum für Füße und Beine
  - Die Möglichkeit zum bargeldlosen Bezahlen
  - Schutz vor Zugluft
  - Hinweise auf Sonderangebote
3. Welche Erkrankungen können durch häufiges falsches Heben und Tragen hervorgerufen werden? (2 richtige Antworten)

  - Bandscheibenvorfall
  - Keine
  - Rückenverspannungen
  - Hauterkrankungen
4. Welche Aussagen zum Heben und Tragen sind richtig? (4 richtige Antworten)

  - Lasten immer ruckartig mit gestreckten Beinen anheben.
  - Wer zu viel auf einmal trägt gerät in eine Hohlkreuzhaltung. Durch mangelnde Sicht besteht zusätzlich Sturzgefahr.
  - Es ist für die Gesundheit besser mehrere Lasten auf einmal aufzuladen, statt öfter gehen.
  - Beim Anheben von Lasten mit leicht gespreizten Beinen in die Knie gehen, den Rücken gerade halten und die Ware nah am Körper anheben.
  - Drehbewegungen mit dem Oberkörper sind zu vermeiden. Machen Sie stattdessen kleine Schritte, um den Oberkörper in die gewünschte Haltung zu bringen.
  - Lasten möglichst gleichmäßig verteilen.

5. Welche Aussagen zum Umgang mit Transporthilfen sind richtig? (2 richtige Antworten)

- Paletten sollten immer stehend gelagert werden.
- Verkehrswege müssen freigehalten werden.
- Feste Schuhe oder Sicherheitsschuhe schützen vor Fußverletzungen.
- Rollbehälter sollten so hoch wie möglich beladen werden.

6. Welche Aussage über das Sitzen ist falsch? (1 falsche Antwort)

- Wer viel sitzt, sollte die Sitzhaltung öfter verändern.
- Gesundheitsgerechtes Sitzen bedeutet auch: zwischendurch aufzustehen und sich zu bewegen.
- Die Füße sollten den Boden berühren; gegebenenfalls sind Fußstützen zu benutzen.
- Beim Sitzen sollte der Rücken stets gebogen gehalten werden.

7. Wie kann die Gesundheitsbelastung bei vorwiegend stehenden Tätigkeiten reduziert werden?  
(1 richtige Antwort)

- Mit einem möglichst harten Bodenbelag.
- Alle Arbeitstische sollten die gleiche Arbeitshöhe haben .
- Steharbeitsplätze können nicht gesundheitsgerecht gestaltet werden.
- Die Arbeit sollte so organisiert sein, dass sich Stehen, Sitzen und Gehen miteinander abwechseln.

8. Was gehört zu den auslösenden Faktoren für Rückenbeschwerden? (3 richtige Antworten)

- Emotionale Ausgeglichenheit
- Zeitdruck
- Hohe Arbeitsanforderungen
- Schwere körperlich belastende Arbeit

9. Wozu benötigt der Mensch Muskeln?

- (3 richtige Antworten)
- Bewegung
  - Körperhaltung
  - Stabilisieren der Wirbelsäule
  - Haarwuchs





**10.** Was versteht man unter „bewegtem Sitzen“? (1 richtige Antwort)

- Die Sitzposition öfter wechseln
- Während des Sitzens mit dem Stuhl wippen
- Alle Wege mit dem Bürostuhl erledigen
- Den Büronachbarn von seinem Stuhl schubsen

**11** Wann ist es sinnvoll, den Rücken durch Sport und Bewegung zu trainieren? (1 richtige Antwort)

- Gar nicht, wenn der Rücken den ganzen Tag belastet wird
- Wenn die ersten Schmerzen auftreten
- Jederzeit, denn auch dem gesunden Rücken tun Sport und Bewegung gut
- Ab dem 40. Lebensjahr

**12.** Was sollte man bei ersten leichten Rücken- beschwerden tun? (1 richtige Antwort)

- Strenge Bettruhe
- Leichte Belastung und aktiv bleiben, soweit die Schmerzen es zulassen
- Viel Sport, insbesondere Kraftsport
- Alle Bewegungen vermeiden

**13** Welche Art der Belastung ist für den Rücken die geeignete? (1 richtige Antwort)

- Möglichst wenig Belastung und viel Entspannung
- Hartes Training mit hohen Belastungen, um den Rücken abzuhärten
- Gar keine Belastung
- Die Rückenmuskulatur darf weder über- noch unterfordert werden, es kommt auf das gesunde Maß an