

## Stehende Arbeitshaltung

### Allgemeine Informationen

Arbeiten, die im Stehen ausgeführt werden, wirken sich besonders dann belastend aus, wenn über einen längeren Zeitraum oder auf harten Untergründen gestanden werden muss.

Betroffen sein können die Wirbelsäule, Hüft-, Knie- und Fußgelenke. Fehlhaltungen und Muskelverspannungen sind die Folge. Darüber hinaus werden Blutgefäße (wie die Beinvenen) und das Kreislaufsystem bei langer stehender Tätigkeit erheblich belastet.

### Empfehlungen

**Meiden:** Langes Stehen auf nicht nachgebenden Bodenbelägen (z. B. Betonböden)

**Benutzen:** Elastische Anti-Ermüdungsmatten (z. B. Gummimatten) als Unterlage auf harten Böden.

**Beim Stehen:** Die Knie nie ganz durchdrücken, sondern leicht gebeugt halten.

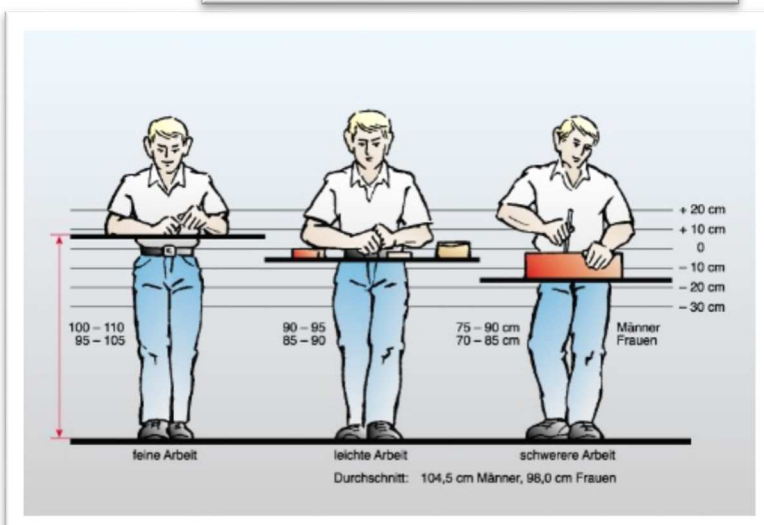
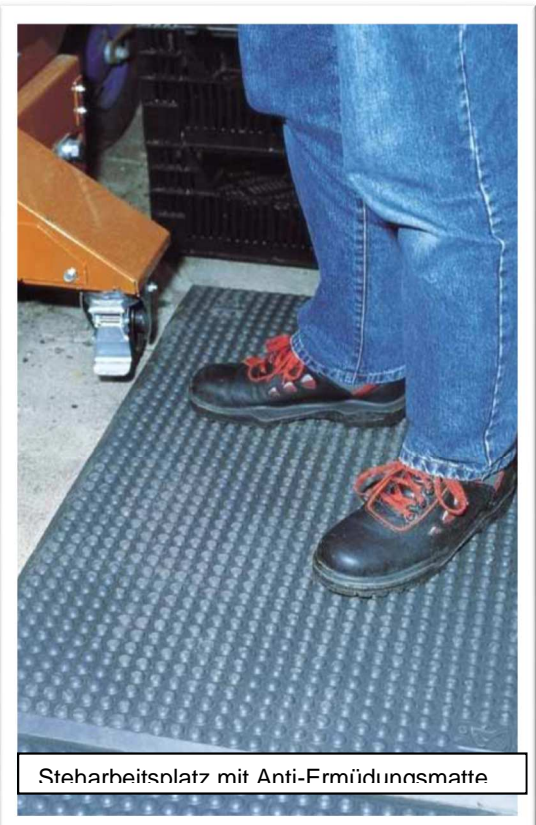
**Die Füße:** Hüftbreit auseinander stellen oder in Schrittstellung stehen.

**Stehhilfen** einsetzen.

**Thekenstand:** Entlastungshaltung einnehmen, z. B. ein Bein erhöht ablegen.

**Sicherheitsschuhe:** Gut sitzende und bequeme Schuhe tragen.

**Pausen:** In einer entlastenden Körperhaltung verbringen (z. B. im Sitzen, Ausgleichsübungen).



Arbeitshöhen im Stehen für unterschiedlich schwere Tätigkeiten