

Richtig Heben – schmerzfrei leben!

Auf einen sicheren Stand achten

Breite Standfläche

Die Beine stehen mindestens hüftbreit auseinander (besser breiter), Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

In die Knie gehen, aber nur so tief wie nötig. Nicht über 90°. Gesäß nach hinten raus bringen. „Stellen Sie sich vor, Sie würden sich auf einen Stuhl setzen.“ Darauf achten, dass die **Knie nicht über** die **Fußspitzen** ragen. So wird die Kraft optimalerweise aus den Oberschenkeln geholt und der untere Bereich des Rückens wird entlastet.

Last sicher greifen, nach Möglichkeit immer mit beiden Händen.

Die **Wirbelsäule schützen** durch aktives Muskelanspannen von **Gesäß-, Bauchmuskulatur**

- Kraft aus dem Bereich der Oberschenkel holen
- Mit geradem Rücken heben
- Last **nicht ruckartig** anheben
- Last **nahe am Körper** halten und tragen
- Richtungswechsel mit kleinen Schritten
- Nase und Zehenspitzen zeigen in eine Richtung



Knie nicht über die Zehenspitzen!

- der Druck kann auf die gesamte Fläche des Wirbelkörpers bzw. der Bandscheiben verteilt werden

Tip

Mit guter Arbeitsorganisation sorgen Sie dafür, dass Sie Lasten gar nicht erst manuell vom Boden anheben müssen. Nutzen Sie bspw. Paletten. Bringen Sie Lasten immer auf die nächst höhere Arbeitsebene. Bspw. technikgestützt mit Hilfe von Frontlader, Palettengabel oder Scherenhubwagen.

