

# Bewahren Sie Haltung – So sitzen, stehen, heben und tragen Sie richtig!

## Richtig heben



### Die wichtigsten Regeln beim Heben schwerer Lasten

- Mit geradem Rücken von vorn möglichst dicht an die Last herantreten
- Beim Bücken das Gesäß nach hinten schieben und die Knie nicht weiter als 90 Grad beugen
- Wenn möglich die Last zwischen den Füßen positionieren, sodass die Hände über ihnen hängen
- Ein unbekanntes Lastgewicht prüfen, ob es allein gehoben werden kann
- Die Last nicht ruckartig, sondern mit gleichem Tempo durch Streckung der Hüft- und Kniegelenke körpernah anheben – körperfernes Halten erhöht die Rückenbelastung
- Beim Anheben, Umsetzen und Absetzen von Lasten die Wirbelsäule nicht verdrehen! Richtungsänderung durch Umsetzen der Füße mit dem ganzen Körper vornehmen
- Das Absetzen der Last erfolgt nach den gleichen Regeln wie das Anheben

## Richtig tragen



### Die wichtigsten Regeln beim Tragen schwerer Lasten

- Beim Tragen eine aufrechte Körperhaltung einnehmen – nicht nach hinten (ins Hohlkreuz) fallen
- Lasten so dicht wie möglich am Körper tragen
- Mehrere Lasten wenn möglich symmetrisch auf beide Arme verteilen
- Nach Möglichkeit Hilfsmittel verwenden (z.B. Sack- oder Schubkarre, Treppensteiger, Tragegurte)
- Beim Tragen über längere Strecken Pausen einlegen und die Last absetzen. Die Last rechtzeitig kontrolliert absetzen ist besser, als sie plötzlich fallen zu lassen

## Der „optimale Stand“



- Das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße und die ganze Sohle verteilen
- Kniegelenke nicht überstrecken und nicht nach innen (X-Beine) oder außen (O-Beine) knicken, sondern minimal beugen und lotrecht über den Füßen positionieren
- Becken und Brustkorb befinden sich senkrecht übereinander
- Schultern nach hinten unten ziehen. Ausgewogenes Stehen erzeugt das Gefühl, ein wenig nach vorne zu kippen
- Das Kinn geht in Richtung Kehlkopf und der Nacken streckt sich
- Zusätzlich so oft wie möglich das Gesäß anspannen und den Bauch nach innen ziehen; dabei auf normale Atmung achten
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit statische Körperhaltungen. Ändern Sie so oft wie möglich Ihre Standposition und bewegen Sie sich zwischendurch

Diese „optimale“ Haltung ist anstrengend und kann anfangs nicht über längere Zeit eingenommen werden. Regelmäßiges Üben trainiert die Muskeln, erleichtert die Umsetzung im Alltag und entlastet Ihre Wirbelsäule!

## Richtig sitzen



„Richtiges Sitzen“ bedeutet vor allem „dynamisches Sitzen“. Um eine einseitige Belastung und eine damit verbundene schnelle Ermüdung der Muskulatur zu vermeiden, sollte die Sitzhaltung so oft wie möglich verändert werden. Stehen Sie zudem zwischendurch öfter einmal auf (z. B. beim Telefonieren) oder gehen Sie ein paar Schritte.

- Die eingestellte Höhe Ihres Arbeitsstuhls erlaubt es, die Füße flach auf den Boden zu stellen. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt 90 Grad oder mehr (bis maximal 110 Grad). Die Vorderkante der Sitzfläche drückt nicht auf die Rückseite des Unterschenkels
- Ihre Oberarme hängen locker herab, ohne sie in den Schultern hochzuziehen
- Der Rücken kann zeitweilig auf der leicht nach hinten geneigten Rückenlehne abgelegt werden. Er wird vom Lendenbausch/von der Lordosestütze in der Höhe des Hohlkreuzes unterstützt