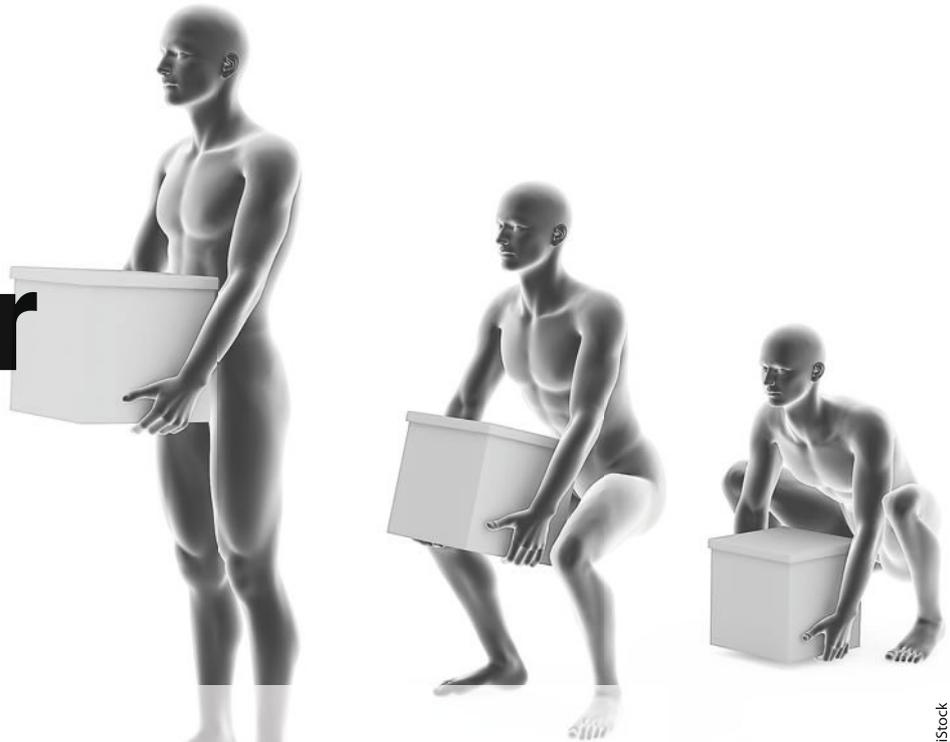


# Gesunder Rücken



## Ihre Apotheke informiert

Ob Einkaufstasche, Getränkekiste oder Kinderwagen: Schwer zu heben und zu tragen lässt sich im Alltag oftmals nicht vermeiden. Doch das belastet den Rücken. Wer sich dabei allerdings richtig verhält, kann die Belastung in Grenzen halten. Wir haben Ihnen einige hilfreiche Tipps zusammengestellt.

### Eine Sache der Haltung

Beim Heben und Tragen einer Last ist es wichtig, Körperhaltungen zu vermeiden, die die Wirbelsäule unnötig beanspruchen. Die wichtigste Regel lautet hier: den Rücken möglichst geradehalten, eine Last nicht mit gekrümmtem, nach vorn gebeugtem Oberkörper tragen oder mit einem Hohlkreuz. Besser ist es, den Körper zu stabilisieren – durch Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Die Belastung der Wirbelsäule vermindert sich zudem, werden Lasten möglichst körpernah getragen. Falls möglich, sollte die Last zudem auf beide Arme verteilt werden. Das verhindert, dass der Körper einseitig belastet wird. Und: Lasten nicht mit verdrehtem Oberkörper tragen oder gar ruckartige Bewegungen ausführen. Dies belastet die Wirbelsäule besonders stark!

### Am besten helfen lassen!

Wer schwere und sperrige Waren allein transportiert, bewegt sich ebenfalls oft ruckartig. Ratsam ist es deshalb, wenn es irgendwie geht, Hilfe zu holen – und gemeinsam die Bewegungen möglichst langsam durchzuführen – oder gleich ein geeignetes Hilfsmittel einzusetzen (Sackkarre oder Rollwägelchen).

### So geht's: richtig Heben

- möglichst nah und frontal an die Last herantreten
- die Beine etwas auseinanderstellen, in die Hocke gehen und das Gesäß nach hinten schieben
- gleichzeitig den gestreckten Oberkörper durch Kippen im Hüftgelenk leicht nach vorn neigen und die Last mit beiden Händen greifen
- den Körper stabilisieren – durch Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur
- die Last anheben – mit gebeugten Knie- und Hüftgelenken und vorgeneigtem Oberkörper durch Strecken aller angewinkelten Gelenke
- die Last möglichst nah am Körperschwerpunkt (Becken) anheben, dabei nicht die Luft anhalten sondern versuchen, ausatmen
- eine Last niemals ruckartig anheben, sondern den Körper gleichmäßig und kontrolliert bewegen
- und beim Absetzen: in umgekehrter Weise wie beim Anheben vorgehen.

Quelle: nach Informationen der Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik