

# Richtiges Heben und Tragen

Die wichtigsten Punkte beim Heben und Tragen zur Vermeidung von Rückenbeschwerden:  
Ein gerader Rücken und eine angespannte Rumpfmuskulatur sorgen für eine Stabilisierung der Wirbelsäule.  
Achten Sie während des Bewegungsablaufs darauf, dass der Körper nicht verdreht wird.

## Ungünstige Haltung

- ❖ Anheben mit verdrehtem Oberkörper
- ❖ Anheben mit durchgestreckten Kniegelenken und Rundrücken
- ❖ Ruckartiges, körperfernes Heben



## Richtiges Heben und Tragen – 10 goldene Regeln

- 1 Prüfen Sie vor dem Anheben der Last, ob Sie sie allein anheben können.
- 2 Treten Sie dicht und frontal an die Last heran.
- 3 Stellen Sie die Füße hüft- bis schulterbreit auseinander.
- 4 Beugen Sie mit geradem Rücken die Knie und gehen Sie in eine halbe Hocke.
- 5 Stellen Sie den Körper auf die Last ein und stabilisieren Sie die Wirbelsäule durch Anspannen der Rumpfmuskulatur. Atmen Sie beim Anheben aus.
- 6 Heben Sie die Last gleichmäßig und körpernah aus den Beinen heraus an.
- 7 Verdrehen Sie beim Anheben, Umsetzen und Absetzen der Last niemals den Oberkörper.
- 8 Ändern Sie die Richtung, indem Sie die Füße umsetzen.
- 9 Beachten Sie die gleichen Regeln beim Absetzen.
- 10 Halten Sie immer die Rumpfspannung, auch wenn Sie die Last nur halten.