

## Theoriestunde 6

### Heben und Tragen

Ein nicht zu unterschätzender Aspekt bei der Entstehung von Rückenschmerzen sind unter anderem: falsche Haltungsmuster beim Heben und Tragen von Lasten. Dabei ist es natürlich von großer Bedeutung, die Rumpfmuskulatur durch gezielte Übungen zu kräftigen und zu dehnen. Allerdings ist dies nur ein erster wesentlicher Schritt zur Verbesserung des Wohlbefindens. Genauso wichtig ist es perspektivisch, die verbesserten Spannungszustände der Muskeln auch zu nutzen, um erlernte oder bekannte bessere Haltungsmuster anzuwenden.

### Heben und Absetzen von Lasten

Trete möglichst nah und frontal an die Last heran. Spreize die Beine, gehe in die Hocke und schiebe das Gesäß nach hinten. Neige gleichzeitig den gestreckten Oberkörper durch Kippen im Hüftgelenk leicht nach vorn und greife die Last mit beiden Händen. Stabilisiere Deinen Körper durch Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur. Hebe die Last gleichmäßig mit gebeugten Knie- und Hüftgelenken und vorgeneigtem Oberkörper durch Strecken aller angewinkelten Gelenke an. Hebe die Last möglichst nah am Körperschwerpunkt (Becken) an. Halte beim Anheben der Last die Luft nicht an, versuche auszuatmen! Hebe die Last niemals ruckartig an, sondern bewege den Körper gleichmäßig und kontrolliert. Gehe beim Absetzen in umgekehrter Weise wie beim Anheben vor.

### Tragen von Lasten

Trage Lasten möglichst körpernah, denn dadurch wird die Belastungshöhe reduziert. Falls möglich: Verteile die Last auf beide Arme. Somit vermeidest Du eine einseitige Körperbelastung. Stabilisiere auch hier Deinen Körper durch Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur. Halte Deinen Rücken möglichst aufrecht und trage nicht mit verdrehtem Oberkörper.

Sowohl beim Heben, Absetzen und Tragen gilt es Verdrehungen und ruckartige Bewegungen zu vermeiden. Das Verdrehen des Körpers kann vermieden werden, indem man seine Bewegungsrichtung immer über ein Drehen des ganzen Körpers mit den Füßen ändert.

Dabei gilt: erst die Last heben, dann den ganzen Körper durch Schritte in die Bewegungsrichtung drehen und anschließend die Last mit gebeugten Knien und Hüften sowie geradem Rücken kontrolliert absetzen.

### Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du z.B. optional hier:

Literaturangaben:

1. „Ergonomie bei der Arbeit“, Hrsg. Pangert/Tannenbauer, 1. Auflage 2012 ecomed SICHERHEIT, ISBN 978-3609686479



Die Hausaufgabe: versuche bitte zusätzlich zu Deinem Training, jeden Tag die Übung der Woche zu vertiefen

## Schulterblattspannung und Dehnung Brustkorb



- Hüftbreiter Stand, Bauch und Gesäß anspannen
- Arme zur Seite führen, Handflächen soweit wie möglich nach oben ausrichten und Finger spreizen und lang machen
- Dann die Arme soweit wie möglich nach hinten ziehen ohne zu verkrampfen, die Position halten und die Dehnung des Brustkorbs und die Spannung im oberen Rücken spüren
- Schultern nicht nach oben ziehen
- Kopf bleibt in Verlängerung der WS
- Bei der Übung wird das Hohlkreuz verstärkt, aber es soll nicht im unteren Rücken unangenehm sein

