

SIE HABEN NUR EINEN RÜCKEN. SCHONEN SIE IHN!

• • • •

Wir neigen uns unbewusst sehr oft nach vorne!

Erkennen Sie diese Positionen?



Ändern Sie Ihre Gewohnheiten!



- Achten Sie auf die Krümmung Ihrer Wirbelsäule, Ihre Bandscheiben werden so gleichmäßig belastet
- Lassen Sie Ihre Beine arbeiten: beugen Sie diese auf Höhe des Beckens
- Verharren Sie nicht zu lange in der gleichen Position. Bewegen Sie sich!



Ihr Rücken ist in Gefahr, wenn...

Sie Lasten bewegen ... wenn

- der Gegenstand schwer oder sperrig ist,
- der Gegenstand weit vom Körper gehalten wird,
- die Arbeit nicht gut organisiert ist,
- Sie den Gegenstand über die Schultern heben,

dann nehmen Sie Positionen ein oder bewegen sich... wie

- sich nach vorne beugen,
- drehende oder verdrehte Bewegungen ausführen,
- etwas mit einer Hand tragen und zur anderen Seite neigen.

So schonen Sie Ihren Rücken richtig

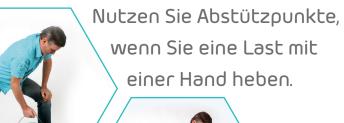
- Stapeln Sie richtig,
- Stellen Sie die Lasten nicht zu hoch,
- Stellen Sie sich gerade, zur Last gedreht,
- Nähern Sie sich der Last so nahe wie möglich,
- Greifen Sie die Last fest,
- Tragen Sie angepasste Schuhe und Bekleidung,
- Benutzen Sie die Hilfsmittel.



Heben Sie immer mit gestreckten Armen



NOCH EIN PAAR TIPPS





Passen Sie die
Arbeitshöhe an.
Stützen Sie Ihren Fuß
wenn möglich ab.

