



# Heben, Tragen und Bewegen von Lasten



# Heben, tragen und Bewegen von Lasten





# Risikobehaftete Tätigkeiten



**Heben und Tragen kommt häufig vor**

**Unfallrisiko: Getroffen werden, Einklemmen,....**

**Risiko von Rücken- und Muskelbeschwerden**

- 18% der Erwerbstätigen leiden unter Rückenschmerzen
- 13% leiden an Muskelschmerzen
- 26% der Ausfalltage sind auf Rückenschmerzen zurückzuführen
- 1.5 Milliarden CHF kosten Rückenschmerzen aufgrund ungünstiger Arbeitsbelastungen in der Schweiz
- Viele Berufsaufgaben und persönliche Schicksale

## Und Sie?

Wo kommen belastende Tätigkeiten bei der Arbeit vor?

Wer hat schon einmal einen Unfall beim Bewegen von Lasten erlebt?

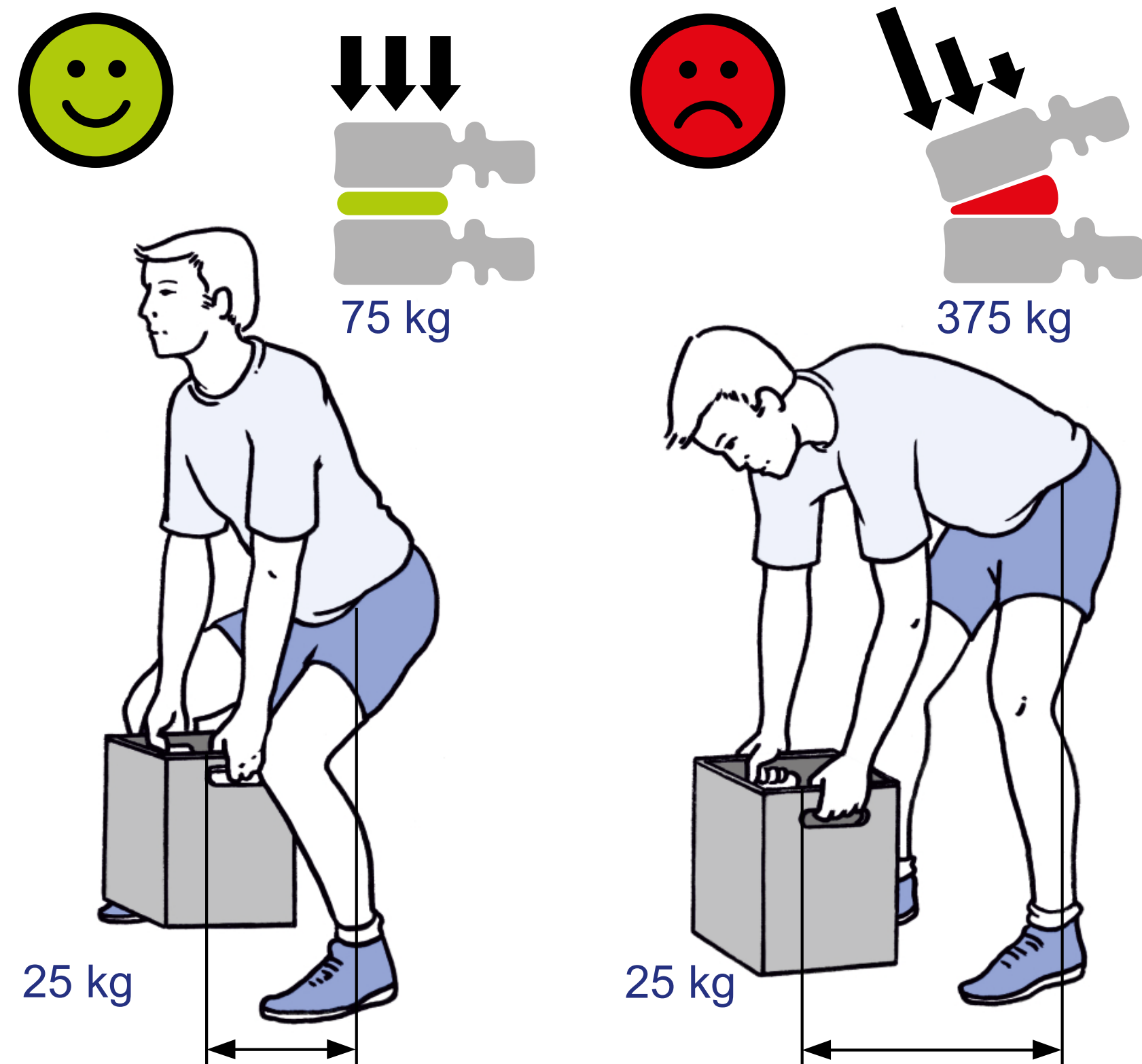
Wer hat manchmal Rückenbeschwerden?

# Film – Napo: nimm's leicht





# Wo ist das Risiko



**Schwere Last = Risiko**

**Gebeugter Rücken = Risiko**

**Verdrehter Rücken = Risiko**

**Reissen = Risiko**

**Fehlende Fitness = Risiko**

# Und in der Praxis?

## Das STOP-Prinzip

**S** **Substitution (Ersatz)**  
Kleinere Verpackungseinheiten, handlichere Traggriffe etc.

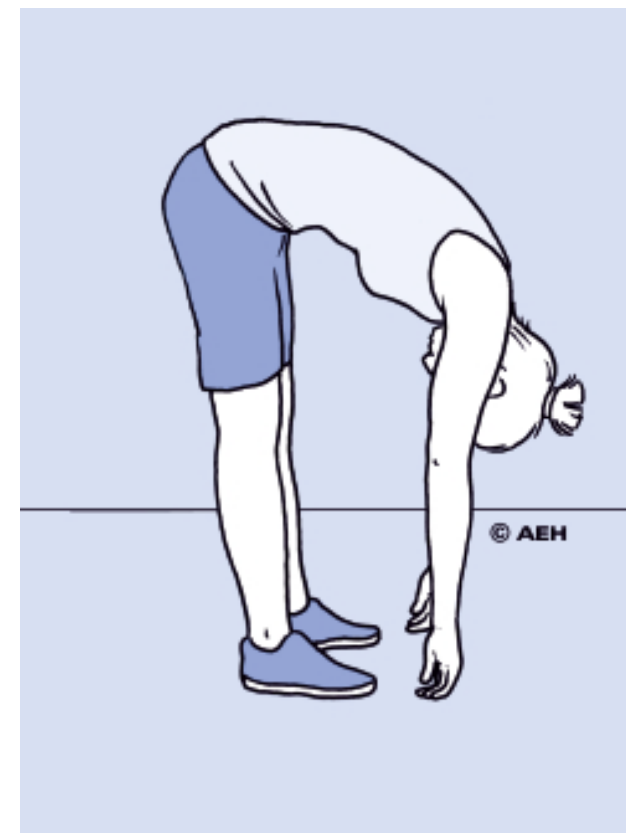
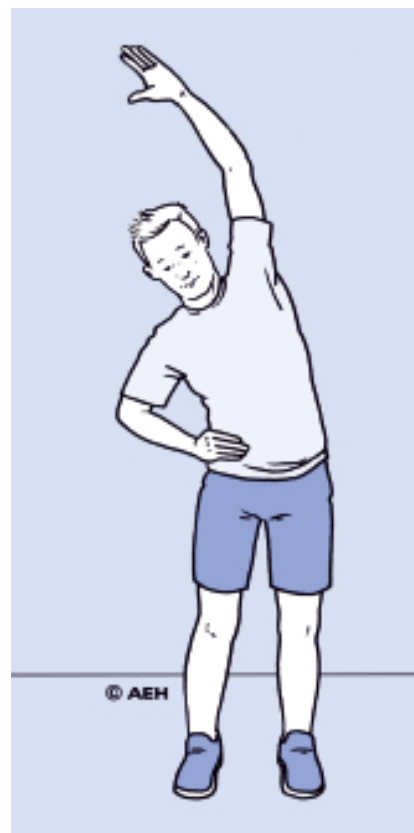
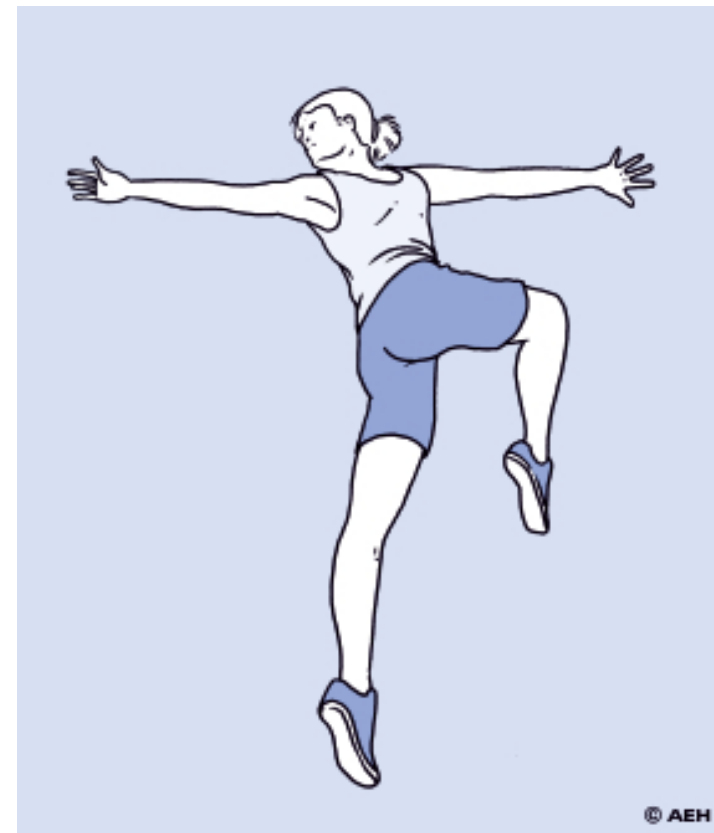
**T** **Technische Massnahmen (Hilfsmittel)**  
Handhubwagen, Rolli, Sackkarre, Flurförderzeug, Kran, Hubtisch, Lift etc.

**O** **Organisatorische Massnahmen**  
Jobrotation, mehr Pausen zur Erholung, weitere Personen etc.

**P** **Personenbezogene Massnahmen**  
Korrekt angewendete Technik, körperliche Fitness etc.

# Und in der Praxis?

## Fitness

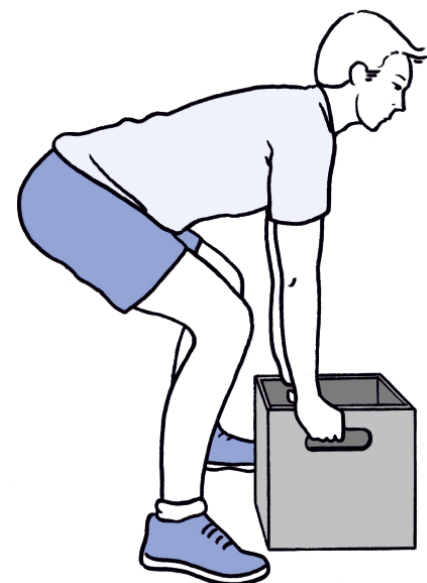


## Vor dem Heben

- Für freie Wege sorgen
- Belastung einschätzen
- Bei schweren Lasten Hilfsmittel verwenden oder Kollegen rufen
- Sicheren, stabilen Stand einnehmen



# Und in der Praxis?



## **Beim Heben Risiko minimieren**

- Sicheren Stand behalten
- Freie Sicht
- Auf geraden Rücken achten
- Last beidhändig heben
- So weit wie nötig in die Hocke gehen
- Last nah am Körper halten
- Vorsichtig heben (Ruck vermeiden)
- Beine bei Drehung mitbewegen

# Und jetzt?

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern?

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?



# Falls es trotzdem mal kneift

## **Irrtum**

«Rückenschmerzen sind in jedem Fall ein grosses Problem und ich muss meinen Körper sofort ruhig stellen». Falsch! Ca. 85% der Rückenschmerzen gehen von selbst wieder zurück. Die Ursachen sind oft ungefährlich. Durch eine Ruhigstellung dauert die Regeneration länger.

## **Das hilft bei Rückenschmerzen**

- Liegen/schonen Sie sich nicht länger als 2 Tage – durch eine Ruhigstellung dauert die Regeneration länger.
- Bleiben Sie aktiv und optimistisch. Versuchen Sie, jeden Tag etwas mehr zu tun.
- Machen Sie warme/kalte Wickel.
- Trinken Sie genug (täglich mind. 2 Liter) und ernähren Sie sich vitalstoffreich.
- Ärztlich verordnete Medikamente können zu Beginn helfen, aktiv zu sein.
- Physiotherapie o.ä. kann unterstützen.
- Bleiben Sie fit mit Spaziergängen o.ä.!

## **Den Arzt aufsuchen bei**

- Nachts nicht nachlassenden Schmerzen
- Zunehmender Schwäche oder Taubheitsgefühl in Bein oder Gesäss
- Unvermögen, die Blasen- oder Darmentleerung zu kontrollieren
- Ungewohnt grossem Gewichtsverlust
- Auftreten von Fieber in Kombination mit starken Rückenschmerzen



[safeatwork.ch](https://safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS  
[\*\*www.ekas.ch\*\*](https://www.ekas.ch)