

Für Beschäftigte

Die richtigen Tragetechniken

Wenn der Körper gestreckt ist, sind Muskulatur und Bandscheiben bei gleicher Last deutlich weniger belastet als bei gekrümmtem Rücken. Die Belastung der Wirbelsäule ist außerdem am geringsten, wenn der Schwerpunkt der Last möglichst nahe an der Achse der Wirbelsäule liegt.

Von der Lage des Schwerpunktes der Last zum Körper und speziell zur Wirbelsäule sowie von der statischen Haltearbeit hängt auch der Energiebedarf ab, den Sie benötigen, um eine

Last zu tragen. Das zeigt sich an folgendem Beispiel: Wenn Sie eine Last mit seitlich herabhängenden Armen tragen, benötigen Sie 10 Prozent mehr Energie, als wenn Sie die gleiche Last mit einem Tragjoch tragen. Für das Tragen dieser Last auf dem Rücken benötigen sie 20 Prozent, auf der Hüfte 40 Prozent und vor dem Bauch 70 Prozent mehr Energie.

Damit Sie beim Tragen Ihren Rücken möglichst schonen, hier ein paar Tipps.

Tipps zum richtigen Tragen



- Verwenden Sie – falls möglich – Hilfsmittel wie Sackkarren oder Gurte.



- Tragen Sie die Last mit geradem Rücken.



- Verteilen Sie die Last möglichst gleichmäßig rechts und links.



- Nehmen Sie die Last nah an den Körper heran – keine gespreizten, vorgestreckten oder abgewinkelten Arme.



- Tragen Sie die Last mit nach unten ausgestreckten Armen.



- Tragen Sie die schwere Seite der Last zum Körper zugewandt.



- Verdrehen Sie während des Tragens nicht Ihren Oberkörper.



- Achten Sie darauf, dass Sie freie Sicht auf den Transportweg haben.