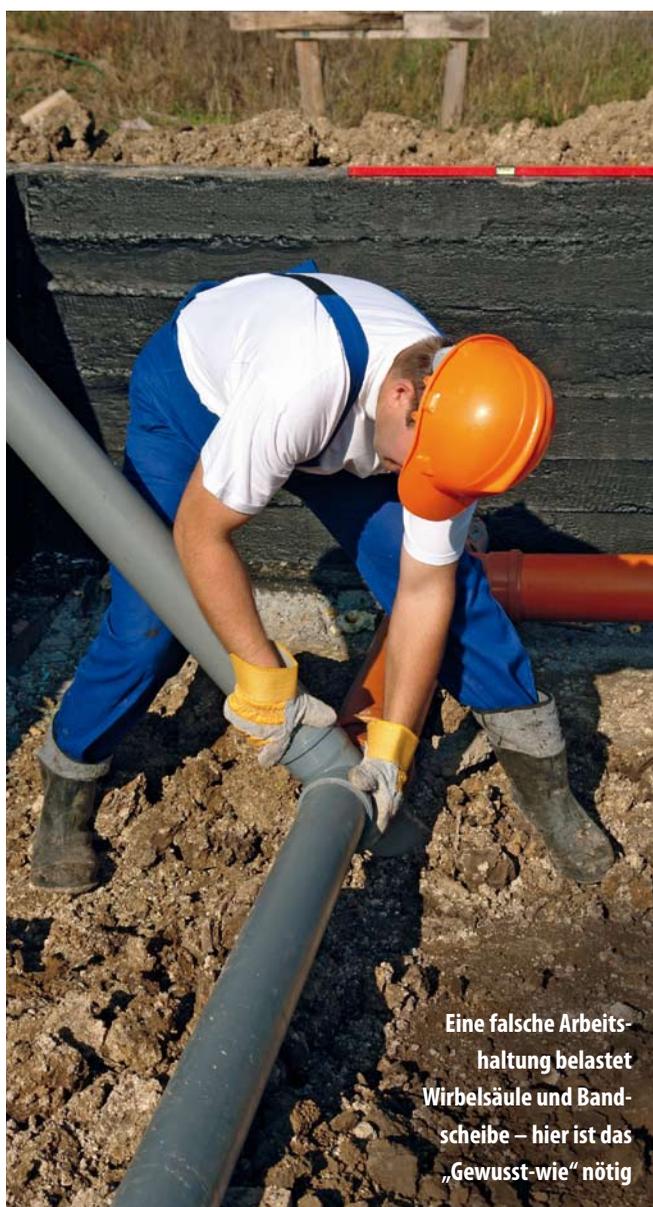


LASTEN GESUND STEMMEN

...und alles auf den Rücken?



Eine falsche Arbeits-
haltung belastet
Wirbelsäule und Bandscheibe – hier ist das
„Gewusst-wie“ nötig

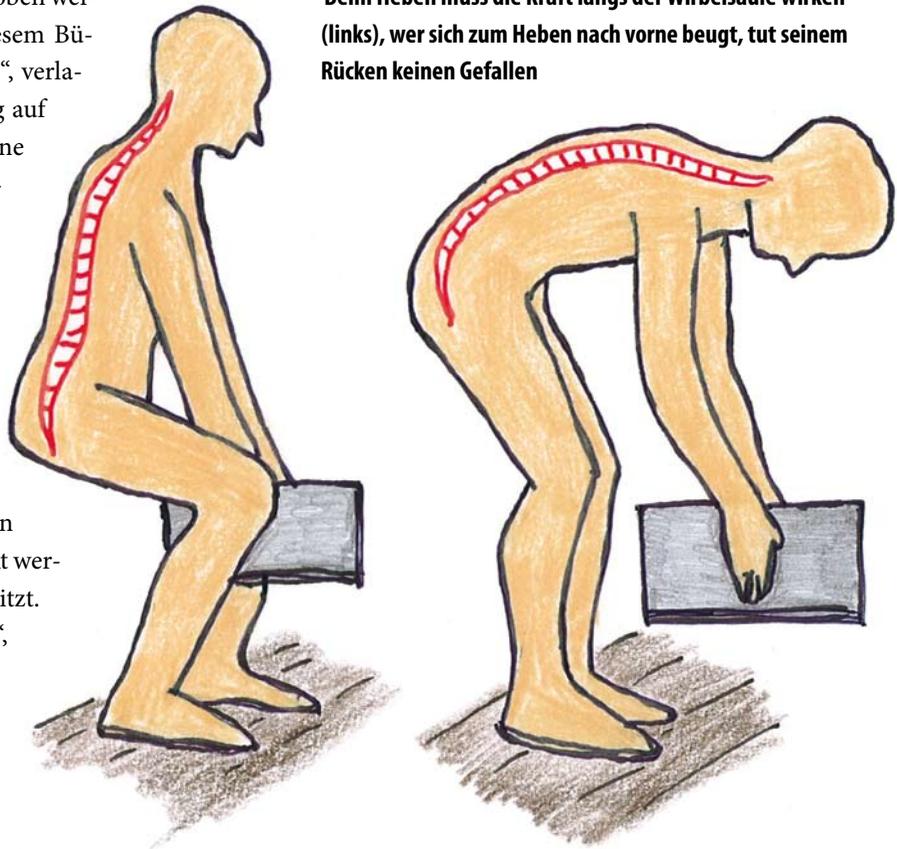
Eine Ausbildung zum Anlagenmechaniker bedeutet auch, richtig anpacken zu können. Heizkessel und Co. müssen oft in den Keller geschleppt werden, Solarmodule, Waschtische, Badewannen erreichen ihren Bestimmungsort im Haus durch Muskelkraft – und hoffentlich auch durch Intelligenz.

Seine Muskeln mal so richtig spielen lassen und den anderen zeigen, wo der Hammer hängt – das ist schon was. Da schnappt sich der eine oder andere auch mal einen großen Heizkörper ganz alleine und transportiert ihn. Ganz nach dem Motto: So etwas haben wir früher an der Uhrkette getragen. Diese Art der körperlichen Betätigung ist alles andere als gesund. Denn wer nur mit Kraft und nicht mit Köpfchen Lasten hebt, schadet seinem Rücken. Das heimtückische dabei ist, dass der Baustellen-Rambo seine Fehler erst später schmerzhaft zu spüren bekommt.

LIEBER CLEVER HEBEN STATT HAU-RUCK

Damit sich auch später der Rücken nicht meldet, zählt nicht nur die Kraft, sondern vor allem auch die (Hebe-)Technik.

Muss ein schwererer Gegenstand angehoben werden, sollte man sich keinesfalls vor diesem Bücken. Wer sich „vor der Arbeit verneigt“, verlagert beim Heben die gesamte Belastung auf die Wirbelsäule. Denn die ist nach vorne geneigt. Gesünder ist es, wenn Kräfte in Längsrichtung der Wirbelsäule, also von oben, auf diese einwirken. Das wird erreicht, wenn auch beim Anheben eines Gegenstandes vom Boden der Oberkörper in gerader Position gehalten wird. Dazu tritt man so dicht wie möglich an den Gegenstand heran und geht in die Hocke. Die Kniegelenke sollten dabei in einem Winkel von maximal 90° gedrückt werden, etwa so, wie man auf einem Stuhl sitzt. Würde man tiefer „in die Knie gehen“, sind diese in spitzem Winkel gebogen und bei Belastung führt das zu Knorpelabnutzung in den Gelenken. Mit angespannten Bauchmuskeln und mit dem zu hebenden Gegenstand an der Hand, geht man dann in den Stand.



Beim Heben muss die Kraft längs der Wirbelsäule wirken (links), wer sich zum Heben nach vorne beugt, tut seinem Rücken keinen Gefallen

Die Belastung liegt so mehr auf den Knien, die Wirbelsäule bekommt weniger ab. Das Anheben muss aber auch dann langsam vonstattengehen. Ein Hochreißen der Last, von einem fröhlichen „Hauruck“ begleitet, würde auch den Kniegelenken nicht so gut bekommen. Und während des Anhebens sollte man sich keinesfalls gleichzeitig drehen. Also, langsam hoch mit der Last und dann sieht man weiter.

NUR DER BLÖDE ESEL SCHLEPPT ALLES ALLEINE

Zur Umsicht beim Transport von Maschinen und Materialien gehört es auch, dass man erst einmal checkt, wie schwer bzw. wie sperrig ein Teil ist. Auch wenn trainierte Gewichtheber 100 Kilogramm Masse stemmen, ist die Transportkapazität des Durchschnittsmenschen begrenzt. Sie liegt bei Männern bei etwa 40 kg, bei Frauen ist es durchschnittlich die Hälfte. Und was nützt es der Acrylwanne schon, wenn sie zwar verhältnismäßig geringe Masse hat, durch ihre Abmessungen aber von einem einzigen Träger vor die Ecken gehauen wird? Wer also den Kollegen bittet, hier und da bei Transporten behilflich zu sein, ist kein Weichei, sondern handelt überlegt. Dann kommt es darauf an, dass das Hebe-Team miteinander harmoniert. Wenig hilfreich wäre es, wenn der eine richtig hebt und der andere die Hauruck-Nummer abzieht. Hier ist ein gewisses Maß an Gleichzeitigkeit gefordert. Übrigens: Die „dicken Ba-

cken“, die viele beim Heben machen, bringen nichts. Anstatt die Luft anzuhalten soll man beim Anheben bewusst ausatmen – so wie es auch die Gewichtheber machen.

Hat das zu transportierende Teil seinen Bestimmungsort erreicht, gilt für das Absetzen das gleiche wie auch für das Heben. Es wäre ja auch unsinnig, für das Absetzen wieder eine „Verbeugung“ zu machen und die Wirbelsäule damit doch wieder zu quälen.



AUTOR



Dipl.-Betw. Rolf Leicher ist Kommunikationstrainer und Autor. Er bietet Tagesseminare über Vertrieb und Marketing an. Telefon (0 62 21) 80 48 82 Telefax (0 62 21) 80 93 41 E-Mail rolf.leicher@t-online.de