

WENN DER RÜCKEN SICH MELDET



Bild: Ingram Publishing / thinkstock

Ich hab' Rücken

Horst Schlämmer hat es damals auf den Punkt gebracht. Er hatte Rücken, so, wie Millionen andere auch. Zum Lachen ist das für Betroffene allerdings meistens nicht. Es ist aber kein unabwendbares Schicksal, das da lauert und irgendwann jeden Monteur trifft. Lesen Sie, wie Sie sich schützen können und wie Ihr Rücken gesund bleibt.

Eines unserer filigranen und sehr leistungsfähigen Bauteile, das Rückgrat

Der Monteur Markus Stark, 24 Jahre, kräftig und sportlich, hatte mit allem gerechnet – aber nicht mit Rückenschmerzen. Dabei ist er nicht alleine: Fast jeder zweite Monteur hat irgendwann mal Probleme mit dem Rücken, sogar Jüngere sind davon betroffen. Falsches Heben und Tragen von Lasten, auch mit geringem Gewicht, führen langfristig zu Rückenproblemen. Und jetzt, bei der Arbeit, hat Markus wieder diesen stechenden Schmerz beim Heben. Kollege Sebastian Klug, Ende 30, hat die Probleme schon hinter sich. Vor Monaten war er in dieser Sache sogar beim Arzt und hat sich anschließend noch im Internet schlau gemacht, was man tun kann, um Probleme zu verhindern. So konnte er seinen Kumpel aufklären.

Falsch ausgeführte Bewegungsabläufe beim Heben und Bewegen von Lasten, und das über Jahre hinweg, können bei jedem Monteur über kurz oder lang zu Schmerzen oder Erkrankungen führen. Durch die sogenannte Schonhaltung werden wieder andere Muskeln und Gelenke stärker belastet. Hinzu kommen Medikamente, die keiner gern nimmt, und Fehlzeiten aufgrund der Krankmeldung. Die Leistungsminderung schadet auch dem Selbstwert des Betroffenen.

WICHTIGE TIPPS

Wenn der Monteur Lasten hebt, muss er immer so dicht wie möglich an den Gegenstand herantreten. Dann geht er mit gestreckter Wirbelsäule in die Hocke herunter. Er nimmt den

Gegenstand und zieht ihn an den Körper heran. So geht er dann samt Last mit gestreckter Wirbelsäule zurück in den Stand. Dabei muss er darauf achten, den Rücken gerade zu halten, ohne ins Hohlkreuz zu gehen. Beim Absetzen der Last ist der Bewegungsablauf entsprechend umgekehrt. Keinesfalls darf man sich während des Hochhebens oder Absetzens drehen. Statt die Luft beim Heben anzuhalten, muss beim Anheben ausgeatmet werden. Wenn ein Kollege mithilft, erfolgt das Anheben einer Last durch ein Kommando gleichzeitig, auf die Sekunde genau.

WO LIEGT DAS PROBLEM?

Die Transportkapazität liegt bei Männern bei etwa 45 kg, sofern eine Last nicht die Treppe hochgetragen werden muss. Wer also einen Kollegen um Mithilfe beim Transport bittet, ist kein Weichei, sondern handelt überlegt. Was bringt es denn, wenn ein Einzelner eine Hauruck-Nummer abzieht und anschließend Schmerzen hat?

Man kann sich die Bandscheibe bildlich wie ein Wasserkissen vorstellen. Sie hat die Funktion, die auf die Wirbelsäule einwirkenden Stöße abzdämpfen, Druckkräfte aufzunehmen und gleichmäßig über die gesamte Fläche zu verteilen. Voraussetzung für die Ernährung der Bandscheibe ist ein ständiger Wechsel von Belastung und Entlastung. „Die Bandscheibe

lebt von der Bewegung“, heißt es. Ähnlich einem Schwamm wird das Bandscheibengewebe durchsaftet. In entlastetem Zustand, z. B.

in Rückenlage, saugt sich die Bandscheibe voll, bei

TRAGEN OHNE LEIDEN

- Den Körper möglichst nahe und frontal zum Gegenstand herstellen. Füße sind mindestens hüftbreit und mit der ganzen Fußsohle aufgesetzt (stabile Ausgangsposition), die Wirbelsäule ist so in ihrer physiologisch richtigen Form.
- Beine bis max. 90 Grad beugen (tiefere Kniebeugen mit zusätzlicher Belastung stellen ein Risiko für Knorpelabnutzung dar).
- Oberkörper gerade halten durch Kippen des Beckens im Hüftgelenk nach vorne.
- Hände umfassen die Last und drücken sie an den Oberkörper.
- Prüfen, ob die Last überhaupt gehoben werden kann. Bei Männern liegt die Grenzlast bei ca. 45 kg. Sperrige und sehr schwere Gegenstände hebt man besser zu zweit. Bei längeren Strecken legt man die Last auf die Schulter.
- Gedanklich auf den Hebevorgang einstellen (damit bringen Sie Ihre Muskulatur in einen Vorstartzustand, wie bei einem 100-m-Sprinter vor dem Start).
- Anspannen der Rumpfmuskulatur (dadurch wird die Wirbelsäule stabilisiert und durch die sogenannte „Bauchpresse“ werden die Bandscheiben entlastet).
- Last gleichmäßig durch Strecken im Hüft-, Knie- und Sprunggelenk anheben.
- Atem nicht anhalten (Pressatmung). Unterstützen Sie den Hebevorgang durch bewusstes Ausatmen und atmen Sie danach gleichmäßig weiter.
- Sich voll auf den Vorgang des Hebens konzentrieren.

Belastung, z. B. beim Stehen oder Sitzen, gibt sie wieder Flüssigkeit an die Umgebung ab. Das ist auch der Grund, weswegen wir morgens etwa 1 cm größer sind als abends. Mit zunehmendem Alter lässt die Elastizität der Bandscheibe nach, sie degeneriert. Um das zu verzögern, sollte man schon in jungen Jahren auf den richtigen Bewegungsablauf achten.



Richtiges Heben ist eine wichtige Grundvoraussetzung für einen gesunden Rücken

Bild: AndreyPopov / thinkstock



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 rolf.leicher@t-online.de