

So machen Sie sich das Heben leicht

Wer viel hebt und trägt, sich dabei aber nicht den Rücken kaputt machen will, kann sich mit ein paar Tricks das Leben leichter machen. Generell sollte man vor dem Heben schwerer Lasten zuerst die Rückenmuskulatur anspannen und den Bauchnabel einziehen, um die Wirbelsäule optimal zu stabilisieren.





Falsch: Beim Aufnehmen einer Last nicht verdrehen, sonst nimmt die Bandscheibe mit Sicherheit Schaden! Besser ist es, sich immer mit dem ganzen Körper der Last zuzuwenden



Aufnehmen einer Last in mittlerer Höhe: Zuerst leicht in die Knie gehen und das Körpergewicht zur Ferse nach hinten verlagern, dann die Last an den Körper heranziehen und aufnehmen – eventuell auf dem Oberschenkel absetzen.
Tipp: Wird die Last aus dem Kofferraum genommen oder jemand aus dem Bett gehoben, zur Entlastung ein Knie am Auto oder Patientenbett abstützen



Tragen von langen, sperrigen Gegenständen: Sie können auf die Schultern genommen werden, wenn sie nicht zu schwer sind. Ansonsten lieber einen zweiten Träger organisieren



Stemmen: Muss die Last nach oben gebracht werden, in Schrittstellung gehen, Bauchnabel einziehen und Rückenmuskulatur anspannen, Gewicht auf Brusthöhe bringen...



...und mit Kraft aus den Beinen Gewicht nach oben stoßen wie ein Gewichtheber. Dabei nicht nach hinten neigen



Etwas aufheben: Tief in die Knie gehen, Rücken gerade halten und nicht zu weit nach vorne neigen, eventuell zur Entlastung mit Unterarm oder Hand aufstützen

Johann Kwon (Qualified Personal Trainer) / mir, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de; Fotos: Uebele