




## Denk an mich. Dein Rücken: Richtiges Heben und Tragen

Denk an mich. Dein Rücken: Richtiges Heben und Tragen  
Schnell noch das schwere Werkstück zur Werkbank getragen oder den Zementsack vom Transporter gehoben. Ob am Bau, im Handwerk oder in der Produktion - noch immer müssen viele Beschäftigte bei der Arbeit schwere Lasten bewegen. Sind Bewegungen oder der Umgang mit Lasten zu einseitig und extrem, können dabei hohe Belastungen für Rücken und Gelenke entstehen. Um Überbeanspruchungen und daraus resultierende Gesundheitsschäden zu vermeiden, empfehlen die Träger der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" daher: Hilfsmittel verwenden: Immer, wenn es möglich ist, Hilfsmittel wie Hebehilfen, Tragegurte, Tischwagen oder Hubkarren zum Transportieren schwerer Lasten verwenden. Schwere Lasten vermeiden: Die eigene Kraft nicht überschätzen und Lasten lieber aufteilen und in mehreren Teilen transportieren. Nicht teilbare schwere Lasten zu zweit tragen. Ergonomische Körperhaltung beachten: Beim Heben von schweren Lasten: Befindet sich die Last auf dem Boden, mit geradem Rücken von vorn möglichst dicht an die Last herantreten, beim Bücken das Gesäß nach hinten schieben und die Knie nicht weiter als 90 Grad beugen. Die Last nicht ruckartig, sondern mit gleichem Tempo durch Streckung der Hüft- und Kniegelenke körpernah anheben. Beim Anheben, Umsetzen und Absetzen von Lasten die Wirbelsäule nicht verdrehen; Richtungsänderungen durch Umsetzen der Füße mit dem ganzen Körper vornehmen. Beim Tragen von Lasten: Eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und nicht ins Hohlkreuz fallen und die Last so dicht wie möglich am Körper tragen. Beide Körperseiten gleichmäßig belasten und nach Möglichkeit Hilfsmittel wie Sack- oder Schubkarren oder Tragegurte verwenden. Körperliche Fitness: Die körperliche Verfassung spielt eine große Rolle bei der Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen. Regelmäßige Bewegung wie Gymnastik und Dehnübungen sowie Spaziergänge helfen, den Körper fit zu halten. Nicht zuletzt kann eine gesunde und ausgewogene Ernährung die eigene Gesundheit unterstützen. Hintergrund "Denk an mich. Dein Rücken" In der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern. Weitere Informationen unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV Mittelstraße 51 10117 Berlin-Mitte Deutschland Telefon: 030 288763800 Telefax: 030 288763808 Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de) URL: [www.dguv.de](http://www.dguv.de) 

### Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

[dguv.de](http://dguv.de)  
[info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

### Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

[dguv.de](http://dguv.de)  
[info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage