

Heben Tragen Zwangshaltungen



A 201



● Körperliche Belastungen, wie Heben und Tragen schwerer Lasten und Arbeiten in Zwangshaltungen, können zu gesundheitsschädlichen Belastungen der Wirbelsäule, der Gelenke und der Muskulatur führen.

● Häufiges Heben und Tragen schwerer Lasten sowie ständiges Arbeiten in gebückter Körperhaltung mit zusätzlichem Verdrehen der Wirbelsäule können die Bandscheiben schädigen. Für das häufige Heben und Tragen von Lasten sollten Richtwerte eingehalten werden (Tabelle).

● Zwangshaltungen wie z. B. Arbeiten

- im Knien,
- in der Hocke,
- im Bücken und
- über Schulterhöhe

über einen längeren Zeitraum können zu mangelhafter Durchblutung der Muskulatur und damit zur Muskelermüdung führen.

● Ständig wiederkehrende gleichförmige Bewegungsabläufe, z. B. beim Mauern, führen zu einer einseitigen Belastung der Gelenke und der Muskulatur.

Ergonomische Regeln

- Technische Hilfsmittel zum Materialtransport einsetzen (z. B. Kran, Schubkarren, Transportzangen ① oder Saugheber ②).
- Verminderung der Gewichte, reduzierte Gebindegrößen (z. B. 25-kg-Zementsäcke).
- Vermeidung langer Transportwege.
- Lagerung und Bearbeitung des Materials auf einer erhöhten Ablagefläche (z. B. Fliesenleger-tisch ③).
- Höhenverstellbare Gerüste und Geräte einsetzen (z. B. Kurbelgerüste mit erhöhter Material-ebene ④).
- Wechsel der Arbeitshaltung und Minipausen einlegen.
- Körper vor Kälte schützen – Rücken und Gelenke warm halten.
- Körperschutzmittel verwenden, z. B. Knieschutz ⑤.

Vorsorgeuntersuchungen

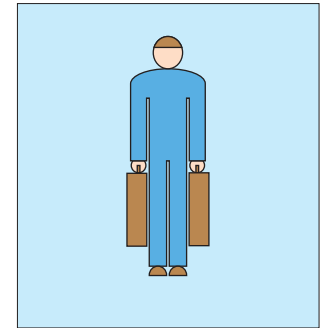
- Spezielle arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen bei besonderen Belastungen des Muskel-Skelettsystems.

Richtwerte für häufiges Heben und Tragen

Alter	Last in kg Frauen	Last in kg Männer
15–17 Jahre	10	15
18–39 Jahre	15	25
ab 40 Jahre	10	20



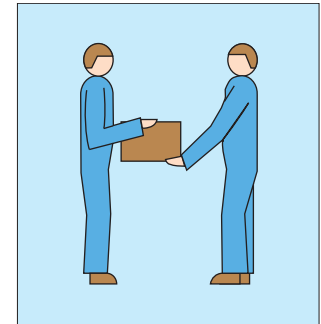
Hebe- und Trageregeln



Lasten verteilen – nicht einseitig tragen.



Lasten dicht am Körper halten.



Lasten nicht in verdrehter Haltung weiterreichen.

Weitere Informationen:

BGV A1 „Grundsätze der Prävention“
BGR A1 „Grundsätze der Prävention“
Lastenhandabhangs-Verordnung