



- www.arbeitsschutz-schulen-nds.de - Berufsbezogene Themen - Fahrzeugtechnik -
Gefährdungen - beim Heben und Tragen

Gefährdungen beim Heben und Tragen

Ermittlungen über Arbeitsunfähigkeitszeiten bei Mitarbeitern in der Fahrzeug-Instandhaltung ergaben, dass überwiegend Erkrankungen des Skelett-Systems als Ursache in Frage kommen. Über 50 % aller Arbeitsunfähigkeitszeiten bei über 45jährigen fallen in diese Rubrik. Berücksichtigt man, dass viele dieser "älteren" Mitarbeiter im Angestelltenbereich (Kundendienst, Meister usw.) beschäftigt sind, wird das Ergebnis noch schlechter für die gewerblichen Mitarbeiter sein.



© Matthias Pietsch

Viele Fahrzeug-Instandhaltungsarbeiten lassen sich häufig nicht ausreichend körpergerecht durchführen. Das ist durch die Konstruktion der Fahrzeuge und der damit verbundenen körperlichen Zwangshaltungen bei der Instandhaltung begründet. Der Arbeiter selbst hat hier wenige Einflussmöglichkeiten.

Anders verhält es sich bei Hebe- und Transportarbeiten. Das Heben und Transportieren von schweren Teilen (Karosserieteile, Räder usw.) gehört sozusagen zum täglichen Geschäft. Hilfsmittel sind dafür häufig nicht einsetzbar, so dass jeder diese Tätigkeit selbst gestaltet.

Falsche Körperhaltung beim Heben
Rückengerechte Körperhaltung

Treten Beschwerden am Skelett-System auf, ist es meistens zu spät. Beschwerdefreiheit und Unkenntnis über die physiologischen Abläufe des Körpers, insbesondere bei Hebevorgängen, führen häufig schon in jungen Jahren zu Schäden an der Wirbelsäule und beeinflussen dann den weiteren beruflichen Werdegang negativ.

Gesunde und geschädigte Wirbelsäule in Längs- und Querschnitt

1 Dornfortsatz 2 Rückenmark 3 Wirbelkörper 4 Bandscheibe 5 Kern 6 Nerv

Dabei ist eigentlich alles ganz einfach. Ob z.B. das Rad vom Boden oder die Getränkekiste aus dem Kofferraum zu heben ist, auf die richtige Körperhaltung kommt es an. Und das ist die, bei der sich der Lastschwerpunkt beim Heben und Tragen möglichst nah am Körper befindet, dadurch die Wirbelsäule gerade bleibt und die Bandscheiben am gleichmäßigsten belastet werden.

Sollen Verschleißerscheinungen am Skelett-System vermieden werden, muss richtiges Heben und Tragen zur Gewohnheit werden.

Link zum Thema [Rückenschutz](#) zu einem anderen Bereich dieser Webseite.

Artikel-Informationen

17.09.2016

Kurzlink

www.aug-nds.de/?id=686

E-Mail an Redaktion