



- [www.arbeitsschutz-schulen-nds.de](http://www.arbeitsschutz-schulen-nds.de) - Übergreifende Themen - Sitzen, Heben, Tragen -  
Gefährdungen und Maßnahmen

# Sitzen, Heben, Tragen

## GEFÄHRDUNGEN UND MASSNAHMEN

Rückenschmerzen können ein Grund für Einschränkungen in der Lebensqualität, aber auch ein möglicher Auslöser für eine verminderte Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit am Arbeitsplatz sein.

Häufiger sind muskuläre Schwächen und Ungleichgewichte die Ursache für Fehlhaltungen, welche dann langfristig zu Schmerzen, insbesondere im Schulter-/Nackebereich und im unteren Rückenbereich, führen können. Darüber hinaus können dauerhafte einseitige, falsche oder zu schwere Belastungen der Wirbelsäule anhaltende sowie das persönliche Befinden deutlich beeinträchtigende Beschwerden auslösen.

Um die Wirbelsäule langfristig „zu schützen“ und gesundheitliche Störungen „zu verhindern“, sollten schädigende Einflussfaktoren vermieden sowie vorbeugende Verhaltensempfehlungen konsequent umgesetzt werden.

Sinnvolle Maßnahmen sind beispielsweise die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur durch individuell geeignete sportliche Aktivitäten, das „richtige“ Sitzen mit zwischenzeitlich regelmäßigem Wechsel der Körperhaltung und das rückschonende Heben/Tragen bei bedarfsweisem Einsatz von technischen Hilfsmitteln.

Lehrerinnen und Lehrer, aber auch Schülerinnen und Schüler sollen für ein wirbelsäulengerechtes Sitzen, Heben und Tragen sensibilisiert werden, wobei gerade im berufsbildenden Bereich auf die spezifische Belastungen des Rückens im Arbeitsleben sowie auf die Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention hingewiesen wird.

Umfassende Informationen zum Thema bieten die gesetzlichen Unfallversicherungsträger:

[Gesundes Sitzen](#)

[Gesundheit im Büro](#)

[Manuelle Lastenhandhabung](#)

[Belastungen für Rücken und Gelenke](#)

## Artikel-Informationen

12.02.2024

## Kurzlink

[www.aug-nds.de/?id=274](http://www.aug-nds.de/?id=274)

E-Mail an Redaktion