

Heben und Bücken

Die Belastung beim Heben und Bücken sollte möglichst gering gehalten werden. Bei gekrümmtem Rücken lasten starke Spannungen auf der Wirbelsäule und die Bandscheiben erfahren enorme Schubbelastungen, was mit der Zeit zu Schädigungen führt. Wenn Sie sich nach vorn neigen, muss die Wirbelsäule aktiv gestreckt werden, um einen geraden Rücken bei zu behalten.

Das Bückverhalten wird bestimmt durch das Verhältnis von Oberkörperlänge zu Beinlänge, so dass Sie probieren müssen, ob Sie mit gestrecktem Rücken Ihren Oberkörper gut nach vorne neigen können oder ob Sie es leichter in der Hocke mit geradem Rücken haben. Bei Tätigkeiten, die wie das Schnürsenkel binden, vornüber stattfinden, sollte der Rücken stets gerade gehalten werden.



Beim Heben sollten Sie das Gewicht immer nah am Körper halten und aus der halben Hocke arbeiten. Die Hauptarbeit wird von den Beinen ausgeführt. Sie sollten keine Drehbewegungen durchführen, sondern den Körper immer im Ganzen mitdrehen.



Tragen

Beim Tragen achten Sie darauf, die Lasten gleichmäßig auf beide Seiten zu verteilen.



Ratgeber für
Wirbelsäulenpatienten

Universitätsklinikum
Knappschafts Krankenhaus Bochum

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



KNAPPSCHAFT

Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag

Sitzen

Achten Sie auf eine aufrechte Oberkörperhaltung und „aktives Sitzen“. Setzen Sie sich dafür auf den Rand eines stabilen Stuhles/Hockers: die Knie sind weiter auseinandergestellt als die Hüftgelenke, die Oberschenkel zeigen nach vorne, die Füße stehen unter den Knien.

Das Brustbein wird nach vorne und oben gebracht, wodurch das Brustbein so weit nach vorne kommt, bis es leicht kippt und sich die Lendenwirbelsäule in einer natürlichen, „lordotischen“ Stellung befindet.



Liegen

Im Liegen sollte die Wirbelsäule durch die sog. Stufenlagerung auf einem Lagerungswürfel oder durch eine Knierolle entlastet werden. Eine normale Rückenlage ist auch möglich.



Stehen

Beim Stehen sollten Sie sich abstützen, wo immer es geht (z.B. beim Zähneputzen möglichst gerade stehen und abstützen).



Aufstehen

Drehen Sie sich aus der Rückenlage mit angezogenen Beinen in die Seitenlage an die Bettkante. Drücken Sie dann den Oberkörper mit beiden Armen hoch und drehen Sie den Rumpf über die Bettkante, damit die Füße den Boden erreichen können. Beim Drehen aus der Rückenlage in die Seitenlage darf die Wirbelsäule nicht verdreht werden.

