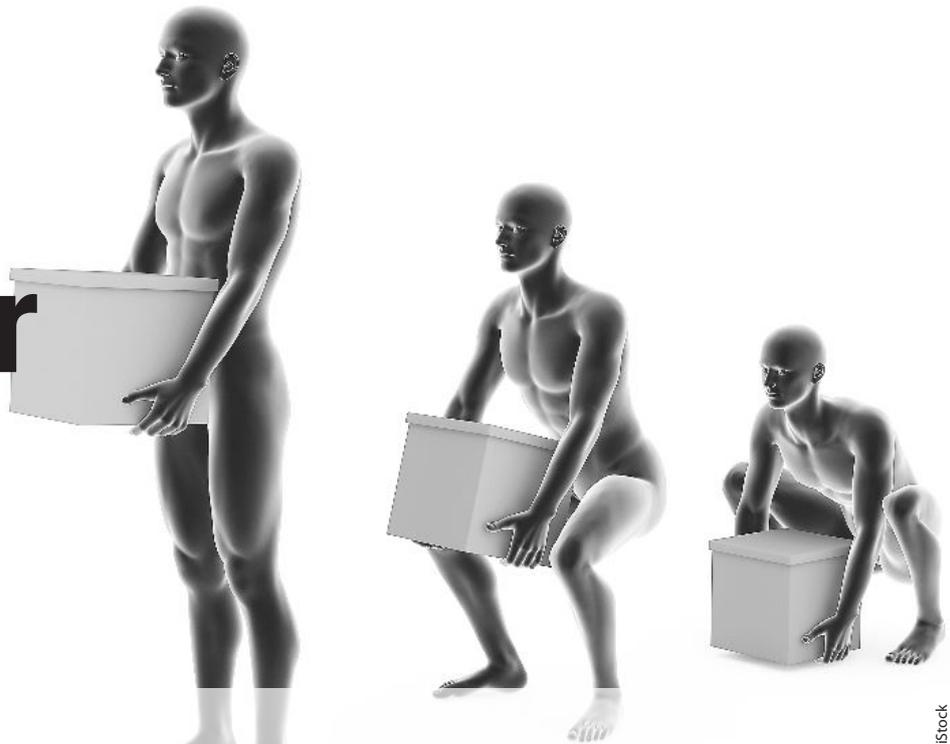


# Gesunder Rücken



## Ihre Apotheke informiert

Ob Einkaufstasche, Getränkekiste oder Kinderwagen: Schwer zu heben und zu tragen, lässt sich im Alltag oftmals nicht vermeiden. Doch das belastet den Rücken. Wer sich dabei allerdings richtig verhält, kann die Belastung in Grenzen halten. Wir haben Ihnen einige hilfreiche Tipps zusammengestellt.

### Allgemeines

- Vermeiden Sie beim Heben und Tragen einer Last Körperhaltungen, die die Wirbelsäule unnötig beanspruchen.
- Wichtigste Regel: Rücken möglichst gerade halten, eine Last nicht mit gekrümmtem, nach vorn gebeugtem Oberkörper tragen oder mit einem Hohlkreuz.
- Besser ist es, den Körper zu stabilisieren – durch Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur.
- Vermindern Sie durch körpernahes Tragen Belastungen der Wirbelsäule.
- Falls möglich, verteilen Sie die Last auf beide Arme. Das verhindert, dass der Körper einseitig belastet wird.
- Und: Lasten nicht mit verdrehtem Oberkörper tragen oder gar ruckartige Bewegungen ausführen. Dies belastet die Wirbelsäule besonders stark.

### Gemeinsam tragen

- Wer schwere und sperrige Waren transportieren muss, sollte sich eine weitere Person dazu holen.
- Die Tragebewegungen dann gemeinsam möglichst langsam durchführen – oder gleich ein geeignetes Hilfsmittel einsetzen (Sackkarre oder Rollwägelchen).

### So geht's: richtig heben

- Treten Sie möglichst nah und frontal an die Last heran.
- Stellen Sie die Beine etwas auseinander, gehen in die Hocke und schieben das Gesäß nach hinten.
- Neigen Sie gleichzeitig den gestreckten Oberkörper durch Kippen im Hüftgelenk leicht nach vorn und greifen die Last mit beiden Händen.
- Stabilisieren Sie den Körper durch Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur.
- Heben Sie die Last mit gebeugten Knie- und Hüftgelenken sowie vorgeneigtem Oberkörper durch Strecken aller angewinkelten Gelenke an.
- Heben Sie die Last möglichst nah am Körperschwerpunkt (Becken) an, dabei nicht die Luft anhalten, sondern versuchen Sie, auszuatmen.
- Heben Sie eine Last niemals ruckartig an, sondern bewegen Sie den Körper gleichmäßig und kontrolliert.
- Gehen Sie beim Absetzen in umgekehrter Weise wie beim Anheben vor.