

## **Ergonomie - Trag Dir und Deinem Rücken Sorge**

**Herbstzeit - Erntezeit, aber auch die Zeit der grössten Belastung für den Rücken. Es lohnt sich, gerade jetzt auf die Grundregel: Heben mit geradem Rücken und gebeugten Knien zu achten.**

### **Erntezeit - Belastungszeit für den Rücken**

Im Herbst erwartet uns viel Arbeit mit der anstehenden Ernte. Äpfel werden gepflückt oder auf-gelesen, Trauben gelesen, Kartoffeln geerntet. Viele der anfallenden Erntearbeiten erfordern immer wiederkehrende gleichförmige Bewegungen, viele Lasten werden getragen, verbunden mit ungünstigen Körperhaltungen eine grosse Anstrengung für unseren Körper und insbesondere für unseren Rücken.

### **Rückenbeschwerden - ein häufiges Übel**

Hätten Sie es gewusst? Rund acht von zehn erwachsenen Personen kämpfen gelegentlich bis oft mit Rückenbeschwerden. Bei einer derartigen Häufung von Schmerzen macht es Sinn, sich wieder einmal bewusst mit dem Rücken auseinander zu setzen.

Leiden Sie gar schon unter Rückenschmerzen? Wichtig ist es, die Ursache des Übels heraus-zufinden. Geht man der Ursache nicht auf den Grund, so ist mit grosser Wahrscheinlichkeit mit länger andauernden und/oder wiederkehrenden Rückenschmerzen zu rechnen.

Bei der Suche nach den Ursachen ist zu bedenken, dass neben der körperlichen Belastung des Rückens auch psychische Belastungen Auswirkungen auf unseren Rücken und unseren Ge-sundheitszustand haben können.

### **Unser Rücken - ein kostbares Gut**

Das tragende Element unseres Körpers ist der Rücken oder vielmehr die Wirbelsäule, welche äusserst komplex aufgebaut ist. Durch ihren Aufbau aus den einzelnen Wirbeln ist sie sehr be-weglich und biegsam, wobei die Bandscheiben zwischen den einzelnen Wirbeln quasi als Stossdämpfer funktionieren.

### **Was können wir unserem Rücken zumuten?**

Wann wird eine Last für unseren Rücken zu schwer? Wie viel wir tragen können ohne Schaden zu nehmen, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. In erster Linie aber vom Alter, Ge-schlecht, Grösse und Gesundheitszustand des Menschen.

Generell entwickeln wir zwischen dem 20. und 35. Altersjahr am meisten Hebeleistung. Bei re-gelmässigem Heben am Arbeitsplatz bedeutet das: Frauen ca. 11 kg, Männer ca. 19 kg. Bei ge-legentlichem Heben am Arbeitsplatz, 1 - 2-mal pro Stunde, Frauen ca. 15 kg, Männer ca. 25 kg. Daneben ist aber auch entscheidend, über welche Distanz das Gewicht getragen wird, welches Volumen es aufweist und wie gut die Last sich tragen lässt. Im Zweifelsfall lieber weniger als mehr Gewicht heben. Ältere Menschen und Jugendliche sollten das Gewicht reduzieren.

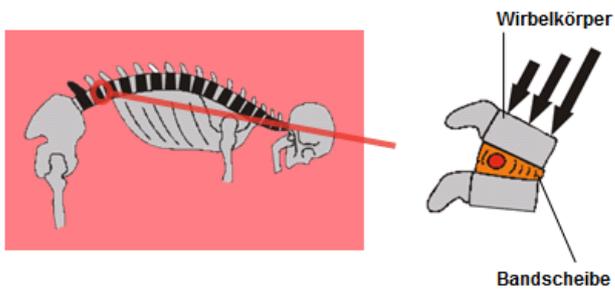
### **Bandscheibenvorfall - was ist das?**

Wird die Wirbelsäule ungünstig belastet z.B. durch Heben und Tragen von Lasten mit gebeug-tem Oberkörper, werden die Bandscheiben einem ungleichmässigen Druck ausgesetzt. Durch diesen einseitigen Druck wird der Gallertkern nach hinten gedrückt und kann durch Risse im Faserring hinten austreten und gegen einen Nerv drücken. Als Folge davon treten Rücken-schmerzen auf, teils mit Ausstrahlungen ins Bein und im schlimmsten Fall mit Lähmungser-scheinungen.

2/3

## Bandscheiben-Belastung

### Gebeugter Rücken



suva<sup>pro</sup>

Teil 1: Grundlagen

3

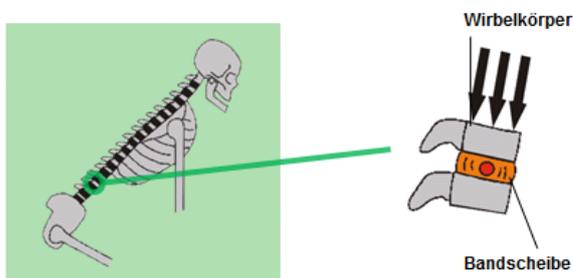
### So machen Sie es richtig

**Die wichtigste Grundregel bei der Belastung des Rückens heisst, mit geradem Rücken arbeiten, damit die Bandscheiben gleichmässig belastet werden.**

- Hilfsmittel benutzen zum Transportieren von Lasten: Sackkarren, Schubkarre, etc.
- schwere Lasten zu zweit tragen
- anheben von Lasten mit geradem Rücken und aus der Hocke, aber nur so tief gehen als nötig
- keine ruckartigen Hebebewegungen
- Rotationsbewegungen vermeiden, kein Verdrehen des Oberkörpers beim Heben und Tragen von Lasten
- unterlassen Sie das einseitige Tragen von schweren Lasten
- einzelne schwere Lasten möglichst nahe am Körper tragen
- hohles Kreuz vermeiden

## Bandscheiben-Belastung

### Gestreckter Rücken



suva<sup>pro</sup>

Teil 1: Grundlagen

4

3/3

**Und wenn es doch im Rücken zwickt**

Normalerweise kann zunächst abgewartet werden, ob der Schmerz von alleine verschwindet. Helfen kann dabei mässige Bewegung, bei akutem Schmerz auch kühlen, bei länger andauernden Schmerzen Wärme und Wärmesalben. Ein Besuch beim Arzt ist unabdingbar, wenn

- die Rückenschmerzen ins Bein ausstrahlen
- Schwierigkeiten auftreten beim Wasserlösen oder Urinverlust mit den Schmerzen einhergeht
- sie kein Gefühl mehr empfinden im Gesäss
- Ameisenlaufen, Kribbeln oder eine Schwäche in den Beinen auftritt

**Vorsorgen ist besser als heilen**

Tragen Sie Sorge zu Ihrem Rücken, Sie haben nur diesen Einen. Halten Sie sich an die oben genannten Tipps. Prophylaktisch lässt sich der Rücken mit gezielten Übungen stärken. Lassen Sie sich von einer Fachperson (Physiotherapeutin, Physiotherapeut, Rheumaliga) gezielt anleiten.

*Quelle: Suva*

*BBZ Arenenberg, Vreni Peter*