



Heben und Tragen

Betroffene	Fehlbelastungen vermeiden 	richtiges Heben 	Vorsorgemaßnahmen
Pflege	<ul style="list-style-type: none"> • Hebehilfen und höhenverstellbare Betten • Regelmäßige Schulungen über ergonomische Arbeitsweisen sind durchzuführen 	<ul style="list-style-type: none"> • körpernah heben • Bauch- und Beckenmuskulatur anspannen 	<ul style="list-style-type: none"> • PatientInnen zur Mitarbeit anregen
Reinigungsdienst	<ul style="list-style-type: none"> • Wechseltätigkeit – längere Zwangshaltungen vermeiden 	<ul style="list-style-type: none"> • Heben und gleichzeitiges Drehen des Körpers vermeiden 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung und körperliches Training schaffen gute Voraussetzungen für die Bewältigung des beruflichen Alltags – gezieltes Muskeltraining
Küchenmitarbeiter	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit für Einschulungen und Einübungen muss gewährt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Knie beugen – Rücken gerade halten (Becken nach vorne kippen) 	
Transportdienst	<ul style="list-style-type: none"> • Lasten teilen – gemeinsam heben (Zeit verfügbar machen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabiler und breitbeiniger Stand auf rutschfester Unterlage – gutes Schuhwerk • beim Abstellen die gleichen Kriterien anwenden 	

Jede unnötige Hebebelastung ist zu vermeiden!