

A 1.17 Heben, Tragen, Zwangshaltungen



Erhöhte berufliche Belastungen durch Heben und Tragen von Lasten sowie Zwangshaltungen können akute Einschränkungen des Bewegungsapparates oder Dauerschäden, besonders Verschleißerkrankungen der Bandscheiben der Lendenwirbelsäule, verursachen.

Mögliche Gefahren



Wirbelsäulenbelastende Tätigkeiten sind z. B.:

- manuelles Aufbänken von Naturwerksteinen zur Bearbeitung und Abstapeln von Werksteinen,
- manueller Transport von Werkstein, insbesondere auf Baustellen,
- Transport von Mörtel in Eimern,
- länger andauernde Zwangshaltung (Arbeiten im Knien, in der Hocke, im Bücken, über Schulterhöhe) z. B. bei der Herstellung von Betonwerkstein (Bodenfertigung),
- die Herstellung von Betonfertigteilen (Einbau von Bewehrung und Kleinteilen, Schalungsbau) bzw. Verlegearbeiten von Natursteinen.



Lebensalter (Jahre)	Häufigkeit des Hebens/Tragens			
	gelegentlich		häufiger (> 40 x/Schicht)	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
15 – 18	15	35	10*	20*
19 – 45	15	55*	10*	30*
ab 45	15	45*	10*	25*

Tabelle: Lastenbegrenzung beim Heben und Tragen in kg (Hettinger-Tabelle)

* empfohlene Grenzwerte



Maßnahmen

- Einsatz von technischen Hilfsmitteln zum Materialtransport, z. B. Kran, Hebezeuge **1**, Hubwagen, Sackkarren **2**
- Verkettung von Bearbeitungsplätzen mittels Rollbahnen
- Einsatz höhenverstellbarer Arbeitstische **3**
- Verminderung der Gewichte, reduzierte Gebindegrößen (siehe **Tabelle**)
- Vermeidung langer Transportwege
- Lagerung und Bearbeitung des Materials auf einer erhöhten Ablagefläche
- Wechsel der Arbeitshaltung und kleine Pausen einlegen
- Verwendung von Körperschuttmitteln, z. B. Knieschutz
- Körper vor Kälte schützen – Rücken und Gelenke warm halten



Weitere Informationen



- Lastenhandhabungsverordnung (LasthandhabV)
- Merkblatt A 031 „Rückenschmerzen ade! Wirbelsäulenerkrankungen vermeiden“ (BG RCI)
- MPK 007 - Medienpaket „Gesund im Betrieb“ (BG RCI)
- betriebsärztliche Beratung vor Ort