

# AGR RÜCKENTIPP

Dezember

## Richtig Heben und Tragen – so geht's

Erst wenn wir uns einmal richtig verhaben haben, zeigt uns der meist stechende Schmerz, welche Folgen alltägliche Belastungen wie Heben, Tragen und Bücken für unseren Rücken haben können. Kein Wunder, denn der Druck, der dabei auf den Bandscheiben lastet, ist enorm. Entscheidend ist deshalb vor allem die richtige Haltung. Denn durch bestimmte Techniken bei verschiedenen Bewegungsabläufen kann der Druck erheblich reduziert werden. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeigt, wie es richtig geht.

### Heben



Wenn wir einen 20 Kilogramm schweren Gegenstand mit gebogener Wirbelsäule vom Boden anheben, werden die Bandscheiben mit 400 Kilogramm belastet. Dass dies zu einer Herausforderung für den Rücken werden kann, liegt auf der Hand. Mit der richtigen Hebeteknik allerdings lassen sich der Druck und damit auch die Belastungen erheblich senken. Entscheidend ist, dass wir die Last dicht an den Körper führen, beim Heben in die Knie gehen und den Rücken gerade halten. Auch das Absetzen der Last sollte dem Rücken zu Liebe aus den Knien heraus erfolgen.

### Tragen



Nicht nur das Auf- oder Anheben eines Gegenstandes kann Gift für die Wirbelsäule sein, auch das Tragen von schweren Dingen kann den Rücken belasten. Werden schwere Gegenstände wie Umzugskartons oder Getränkekisten möglichst nah am Körper getragen, wird der Druck auf die Bandscheiben reduziert und die Wirbelsäule bleibt automatisch gerade. Beim Tragen von mehreren Dingen wie beispielsweise Einkaufstüten ist es sinnvoll, das Gewicht gleichmäßig auf beide Hände zu verteilen. Noch besser für den Rücken ist ein ergonomischer, körpernah getragener Rucksack, der für eine optimale Gewichtsverteilung sorgt und Nacken und Schultern entlastet.

### Bücken

Sei es beim Schuhe anziehen, Mülleimer leeren oder Geschirrspüler ausräumen – wir bücken uns täglich unzählige Male. Wer bereits Beschwerden hat und den Rücken schonen möchte, sollte auch beim Bücken in die Knie gehen.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V.