

## Gesundes Bewegen – Gesundes Arbeiten

BÜCKEN-HEBEN, HEBEN-DREHEN, TRAGEN,  
ZIEHEN-SCHIEBEN, ÜBER KOPF, KNIEN



## Bücken – Heben

**Tätigkeit:** Schwere und leichte Gegenstände vom Boden aufheben



### Tipps:

- Körpernahe heben
- Beim Heben keine Drehung der Wirbelsäule
- Technische Hebehilfen verwenden
- Für genügend Platz und Bewegungsfreiheit sorgen
- Beim Abstellen auf Körperhaltung achten
- Ablageflächen erhöhen

### Leichte Sachen

- Schrittstellung
- Rücken gerade halten
- „Fixieren“ = abstützen
- Etwas in die Knie gehen



### Schwere Sachen

- Breitbeinig stehen, Knie und Hüfte beugen
- Gesäß nach hinten schieben („Hintern raus“)
- Rücken gerade halten

## Heben – Drehen

**Tätigkeit:** Gegenstände z. B. von oben hinunter, vom Einkaufswagen in den Kofferraum, vom Anhänger heben oder von unten hinaufheben und drehen (Schaufeln)

- Rücken gerade halten
- In die Knie gehen
- Heben - aufstehen und umsteigen
- Bewegung aus den Beinen einleiten



### Tipps:

- Körpernahe heben
- Beim Heben keine Drehung der Wirbelsäule
- Technische Hebehilfen verwenden

# Tragen

**Tätigkeit:** Schwere und leichte Gegenstände vom Boden aufheben

- Körpernahe und mit gestrecktem Rücken heben
- Last körpernahe tragen
- Drehen mit Umsteigen

## Tipps:

- Trage nicht, was fließen/rollen kann
- Lasten 1:2 aufteilen und Seite wechseln
- (auf kurzen Strecken 1:1)
- Hilfsmittel benutzen (Tragegurte, Handgriffe,...)
- Ellbogen leicht angewinkelt
- Auf freie Sicht achten



# Ziehen – Schieben

**Tätigkeit:** Tor auf- und zumachen, Scheibtruhe schieben, Aufkehren



- Leicht in die Knie gehen, aus Schrittstellung mit etwas Schwung weggehen (Beispiel Scheibtruhe)
- Mit Einsatz des ganzen Körpers
- Angewinkelte Ellbögen
- Schieben ist besser als Ziehen
- Ziehen:
  - Oberkörper stabil halten
  - Aus Schrittstellung



## Tipps:

- Technische Hilfen richtig verwenden
- (z. B. Scheibtruhe richtig beladen)
- Hindernisse aus dem Weg räumen
- Öfter ist besser als einmal zu schwer

# Über-Kopf-Arbeit

**Tätigkeit:** Wäsche/Vorhänge aufhängen, Deckenleitungen verlegen,...

- Aus Schrittstellung Rumpf stabilisieren
- Nacken nicht überstrecken

**Tipps:**

- Sichere/gesicherte Leiter benützen
- Mit Abstand zum Körper arbeiten
- Für Vorhänge eine Aufhänghilfe nutzen



# Kniende Tätigkeit

Genau genommen können kniende Tätigkeiten ergonomisch nie richtig durchgeführt werden.

**Tätigkeit:** Im Knien aufklauben (Steine, Obst, Gemüse, Erdäpfel), Waschmaschine ein-/ausräumen, im Unterkasten etwas suchen

**Tipps:**

- Weiche Unterlage verwenden (Kniepolster)
- Training der Rückenmuskulatur



**Kniende Tätigkeit**

- In Schrittstellung breit knien
- Wenn möglich, einarmig abstützen (Knie, Sessel, Kübel)
- Seiten wechseln

# Klaubende Tätigkeit

- Breitbeinig stehen
- Knie und Hüfte leicht gebeugt
- Rumpf stabil



Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-802, Stand: 2021