Praxis Loten · Eupen

An der Rampe: Tipps für den Arbeitstag

Workshop Logistik Nord · Kommissionierung · Handout für die Teilnehmenden

Ihr Rücken ist belastbar. Der Rücken ist zum Bewegen und Tragen gemacht. Ab und zu Rückenschmerzen zu haben, ist häufig. Meistens ist es harmlos und geht vorbei.

Ein 15-kg-Paket am Boden



- Es gibt nicht die eine richtige Art zu heben, ob mit geradem oder rundem Rücken. Probieren Sie mehrere aus und behalten Sie, was passt.
- Zum Ausprobieren: Paket nah am Körper, beim Tragen mit den Füßen drehen.
- Ihr Rücken wird beim Tragen stärker. Schonen Sie ihn nicht: Trainieren Sie ihn.
- Schweres oder sperriges Paket: Hubwagen nehmen oder eine Kollegin bzw. einen Kollegen um Hilfe bitten und es zu zweit machen.

Abwechseln über 8 Stunden



Probieren Sie verschiedene Arten aus, Ihre Arbeit zu machen, und seien Sie neugierig auf Ihren Körper. Wechseln Sie Bewegungen und Positionen: Keine Haltung ist an sich schlecht, ermüdend ist es, lange in derselben zu bleiben. Brechen Sie aus eingefahrenen Gewohnheiten aus.

Die aktive Pause: 90 Sekunden, dreimal am Tag



1. Öffnen: Arme zur Decke, groß machen, fünf Atemzüge
30 Sek.



2. Mobilisieren: Becken kreisen, Oberkörper drehen
30 Sek.



3. Belasten: fünf Kniebeugen
30 Sek.

Dazu die Beckenkippung: auf der Stuhlkante sitzen, Hohlkreuz, dann Rücken rund, zehnmal, langsam. Keine Behandlung.

Wenn es wehtut. Beschwerden bei der Arbeit sind häufig und gehen meist vorbei. Der Körper ist belastbar und passt sich an. Bewegung hilft oft: Bewegungen wechseln, im eigenen Tempo aktiv bleiben. Stört es Sie bei der Arbeit: Präventionsberatung oder Arbeitsmedizin ansprechen.

Sofort in die Notaufnahme, wenn: Probleme beim Wasserlassen oder beim Zurückhalten · Taubheitsgefühl im Schritt · ein Bein wird immer schwächer.

Bald zum Arzt, wenn: der Schmerz nach einem Sturz oder Unfall auftritt · Fieber, oder Sie fühlen sich krank · frühere Krebserkrankung oder ungewollter Gewichtsverlust · der Schmerz ändert sich in keiner Position, weder am Tag noch in der Nacht · keine Besserung nach einigen Wochen.

Dieses Handout ersetzt nicht die Sicherheitsanweisungen Ihres Betriebs.

FIKTIVES BEISPIEL