

Überblick zu einseitiger ergonomischer Belastung

Zu den häufigsten Gefahren im Zusammenhang mit ungünstigen Körperhaltungen, Zwangshaltungen, Bewegungsmangel oder anderen einseitigen körperlichen und psychischen Belastungen zählen:

- **Rückenbeschwerden,**
- **Verschleißerkrankungen, z.B. der Bandscheiben der Lendenwirbelsäule,**
- **Kopf- und Muskelschmerzen,**
- **Unfälle, wie Stolpern und Stürzen.**

Diese Gefahren können zu ernsthaften, andauernden Problemen für den Körper führen.

Wichtige Maßnahmen gegen einseitige ergonomische Belastung

1. Erstellen Sie eine konkrete Gefährdungsbeurteilung z.B. mithilfe der Leitmerkalmethode, um hohe Belastungen durch das Beachten von Faktoren, wie:

- a. Gewicht,
- b. Dauer,
- c. Häufigkeit,
- d. und Wegstrecke zu vermeiden.

2. Nutzen Sie geeignete vorhandene technische Hilfsmittel, um eine einseitige Belastung bestmöglich auszugleichen. Dazu gehören u.a.:

- a. Krane, Hebezeuge, Hubwagen, Sackkarren
- b. Verkettung von Bearbeitungsplätzen mittels Rollbahnen
- c. Einsatz höhenverstellbarer Arbeits- und Bürotische

3. Achten Sie dabei darauf:

- a. Hilfsmittel sorgsam und bestimmt zu verwenden,
- b. Defekte technische Hilfsmittel sofort zu melden,
- c. Und technische Hilfsmittel nur nach einer vorherigen Unterweisung zu nutzen.

4. Sind die technischen Maßnahmen ausgeschöpft oder nicht anwendbar, stehen auch organisatorische Maßnahmen zur Verfügung, z.B.:

- a. Gewicht vermindern, Gebindegrößen reduzieren,
- b. Lange Transportwege vermeiden,
- c. Material auf einer erhöhten Ablagefläche lagern und bearbeiten,
- d. Regelmäßige Pausen einplanen und nehmen,
- e. Beim Arbeiten, bzw. Sitzen wiederholt die Arbeits- oder Sitzpositionen wechseln,
- f. Langandauernde, ungünstige Körperhaltungen und Zwangshaltungen vermeiden,
- g. Körper vor Kälte schützen – Rücken und Gelenke warmhalten,
- h. Und, wenn möglich und nötig, Hilfe holen.

⇒ **Geeignete persönliche Schutzausrüstung, wie bspw. Gelenkschoner, können ebenfalls Abhilfe schaffen.**