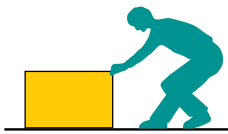


## Autsch – der Rücken!

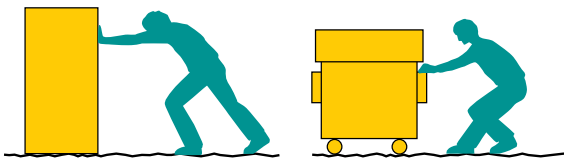
Bitte beurteilen Sie anhand folgender Piktogramme die Risiken ungünstiger Bewegungsabläufe beim Ziehen und Schieben.

### 1. Ziehen mit gebeugtem Oberkörper



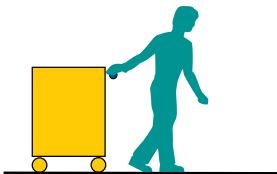
Antwort: Wer mit stark gebeugten Oberkörper eine schwere Last zieht, belastet seine Wirbelkörper und Bandscheiben ungleichmäßig. Dadurch werden diese überlastet und können verletzt werden.

### 2. Ziehen oder Schieben über stark bremsenden oder unebenen Boden



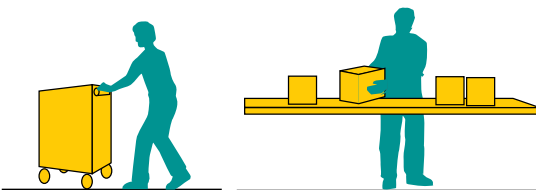
Beim Ziehen oder Schieben über stark bremsenden oder unebenen Boden muss man viel Kraft aufwenden, um die Last zu bewegen. Oft kann man nur ruckartig ziehen und schieben, was wiederum sehr anstrengend ist und das gesamte Muskel-Skelett-System extrem belastet.

### 3. Einseitiges Ziehen einer Transporthilfe



Bei einseitigem Ziehen verdreht man oft die Wirbelsäule.

### 4. Schnelle Richtungsänderungen beim Ziehen und Schieben



Auch bei abrupten oder schnellen Richtungsänderungen verdreht man oft Wirbelsäule und/oder Kniegelenke.

### 5. Anstoßen oder Wegrutschen einer Last



Wenn eine Last, zumal wenn sie schwer ist, plötzlich wegrutscht, umkippt oder man mit ihr irgendwo anstößt, kann es schnell zu Unfällen kommen. Das Gewicht lässt sich oft nicht mehr abbremsen und gerät außer Kontrolle. Blaue Flecken, Knochenbrüche oder sogar tödliche Quetschungen können die Folge sein.