



Tipps aus der Ergotherapie

Rücken- und Schulterschmerzen vorbeugen

Durch die körperlich anspruchsvolle Tätigkeit von Spenglern und Dachdeckern, bei der schwere Lasten gehoben und transportiert werden müssen, besteht die Gefahr von Überlastungs- und Verschleißerscheinungen der Gelenke. Insbesondere der Rücken und die Schultern sind durch die wiederholten Belastungen gefährdet.

Fehl- und Überbelastungen der Gelenke vermeiden

Schweres oder wiederholtes Heben, Tragen, Schieben, Hämtern oder Schrauben wirkt sich auf unsere Gelenke aus. Solange allerdings keine Schmerzen (und damit keine Einschränkung im Alltag) auftreten, ist uns dies oft gar nicht bewusst. Eine stetige, andauernde Belastung, oft auch Überbelastung oder Fehlbelastung, führt zu einer Abnutzung der Gelenke. Dies kann wiederum Schmerzen und Bewegungseinschränkungen nach sich ziehen. Um diesen Beschwerden vorzubeugen, gibt es einige ergotherapeutische Tipps, die sich leicht in den Berufsalltag integrieren lassen:

Regelmäßige Pausen einlegen: Teilen Sie sich Ihre Arbeit gut ein, machen Sie zwischen den Arbeitsschritten Pausen und setzen Sie Prioritäten.

Abwechslung in die Arbeit bringen: Immer in der gleichen Position verharren oder die gleiche Bewegung ausführen ist belastend und anstrengend. Sind die Bewegungen unterschiedlich und dynamisch, wird immer wieder eine andere Struktur eingesetzt. So wird die Arbeit für unseren Körper weniger anstrengend empfunden.

Ergonomische Arbeitshaltung einnehmen: Versuchen Sie, bei den Tätigkeiten in einer geraden Körperachse zu bleiben. Verdrehungen, kombiniert mit Kraft, Druck und

Widerstand, sind sehr belastend für die Gelenke. Der Mittelfinger (3. Finger) soll eine gerade Achse durch den Unterarm bilden. Zum Heben nutzen Sie die Kraft der Beine: Gehren Sie breitbeinig in die Knie und drücken Sie sich aus den Beinen heraus mit geradem Rücken und angespanntem Rumpf hoch.

Hilfsmittel verwenden: Schweres Heben und Tragen sollte, wo immer es geht, vermieden werden. Hilfsmittel wie z.B. Hebevorrichtungen können hier zum Einsatz kommen und so kraftsparend eingesetzt werden. Wenn dies nicht möglich ist, sollten Lasten immer körpernah getragen werden.

Last gleichmäßig verteilen: Je größer die Gelenke und je besser diese muskulär gesichert sind, desto stärker und belastbarer sind sie. Kleine Gelenke sind also deutlich weniger belastbar. Greifen Sie daher immer mit beiden Händen zu und versu-



chen Sie, wann immer möglich, die Last gleichmäßig auf beide Arme zu verteilen.

Ergotherapie Austria

Autorin des Artikels:
Mag. Anita Lampert, BSc
Holzmeistergasse 7-9/2/1
1210 Wien
www.ergotherapie.at ■

*Ergonomisches Arbeiten schont Rücken und Schultern im handwerklichen Berufsalltag.
Hilfsmittel erleichtern das sichere Heben und Tragen schwerer Lasten.*

