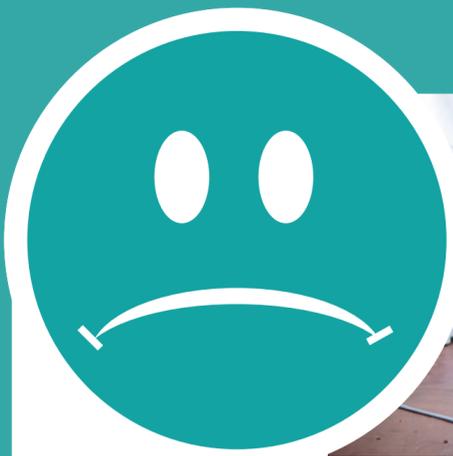


10 WEGE Ihr RÜCKENSCHMERZ- RISIKO zu FÖRDERN



- 1 Heben Sie schwere Lasten immer alleine! Lassen Sie sich auf keinen Fall helfen!
- 2 Lassen Sie beim Heben die Beine gestreckt und beugen Sie den Rücken möglichst weit nach vorne. Enge Hosen und Röcke oder lange Schürzen verhindern, dass Sie beim Heben versehentlich die Knie beugen!
- 3 Verdrehen Sie beim Umsetzen von Lasten den Oberkörper. Setzen Sie die Beine auf keinen Fall mit um!
- 4 Tragen Sie immer möglichst viel auf einmal! Wer läuft schon gerne zweimal oder setzt Hilfsmittel, wie z. B. Servierwagen oder Sackkarren ein?
- 5 Achten Sie darauf, dass Ihr Arbeitstisch zu tief ist und Sie sich vorbeugen müssen!
- 6 Stehen und sitzen Sie ununterbrochen auf derselben Stelle! Auf keinen Fall die Körperhaltung wechseln und für Entspannung sorgen!
- 7 Machen Sie auf keinen Fall Pausen, Ihre Muskulatur könnte sich womöglich erholen!
- 8 Führen Sie niemals Ausgleichsübungen durch! Ihre Kollegen und Ihr Chef könnten sonst auf die Idee kommen, Sie seien nicht ausgelastet.
- 9 Tragen Sie ausgetretene Schuhe, ohne Fußbett und mit möglichst hohen Absätzen.
- 10 Gestalten Sie Ihre Freizeit so passiv wie möglich; am besten legen Sie sich auf die Couch, schauen fern oder spielen am Computer.

Sie haben es sicherlich gemerkt: Das ist nicht ganz ernst gemeint!

Ein paradoxes Herangehen an eingefahrene Verhaltensmuster kann aber Vorteile bringen:

- 1 Wir hinterfragen unsere tägliche Routine!
- 2 Wir lachen und werden dadurch wieder etwas lockerer. Lösungen können sich nur mit einem gewissen Maß an Gelassenheit entwickeln.
- 3 Wir erarbeiten uns ein Stück Distanz zum Problem, das heißt, wir können es aus einiger Entfernung betrachten. Damit wird unser Tunnelblick wieder etwas weiter.



BGN

Berufsgenossenschaft
Nahrungsmittel
und Gastgewerbe