

Gelenkschonend arbeiten

Tipps aus der Ergotherapie – für den Berufsalltag

Spengler und Dachdecker sind in ihrem Arbeitsalltag mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert: Dazu zählen das Arbeiten in gebückter, kniender oder überstreckter Haltung, Überkopfarbeiten, das Heben und Tragen von schweren Materialien oder wiederholte Greifbewegungen. Dies kann Schulter- und Nackenbeschwerden, Rückenschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen oder sonstige Verschleißerscheinungen (wie etwa Arthrose) begünstigen. Um die Gelenke zu schonen und Überlastungsschäden vorzubeugen, gibt es aus der Ergotherapie einige Tipps für einen gelenkschonenden Arbeitsalltag.

Heben und Tragen

Besonders beim Heben von schweren Gegenständen sollten einige Grundregeln beachtet werden: So sollte die Last aus einem guten, breiten Stand angehoben werden. Zum Heben nutzen Sie die Kraft der Beine, gehen Sie breitbeinig in die Knie und drücken Sie sich mit geradem Rücken und angespanntem Rumpf aus den Beinen heraus nach oben. Die Last sollte immer körpernah und, wenn möglich, mit beiden

Händen gehoben und getragen werden. Kein Drehen unter Last: Um Verdrehungen des Oberkörpers zu vermeiden, Zwischenschritte beim Umsetzen der Last einbauen. Generell sollten schwere Lasten zu zweit oder mit Hilfsmitteln transportiert werden. Es gilt: Lieber öfter gehen, als einmal zu schwer tragen.

Wichtig: Um den Rücken zu schonen, sollte möglichst auf Arbeitshöhe gearbeitet und ein dauerhaftes Arbeiten in gebückter oder überstreckter Haltung vermieden werden.

Schultern und Nacken entlasten

Wo immer möglich, sollte Überkopparbeit reduziert und die Arbeitsposition öfter gewechselt werden. Werkzeuge sollten so verwendet werden, dass die Ellbogen nah am Körper bleiben und die Schultern nicht ständig angehoben werden – das kann zu Verspannungen führen. Positionswechsel (z.B. zwischen Gehen, Knieen und Stehen) sowie Lockerungs- und Ausgleichsübungen (wie Schulterkreisen) und regelmäßige Pausen einbauen!

Handschonendes Arbeiten

Dauerhaft hoher Druck auf die (kleinen) Gelenke sowie monotone Greif-



Rückenschonendes Heben und Tragen hilft, die Belastung im körperlich fordernden Berufsalltag zu reduzieren.

bewegungen sollten vermieden werden (regelmäßig Hände lockern und ausschütteln). Kleine Gelenke (wie die der Hand) sind deutlich weniger belastbar. Greifen Sie daher immer mit beiden Händen zu und versuchen Sie, wann immer möglich, die Last gleichmäßig auf beide Arme zu verteilen. Das Handgelenk sollte dabei gerade bleiben, der Mittelfinger soll eine gerade Achse mit dem Unterarm bilden. Werkzeuge mit ergonomischen Griffen können die Gelenke zusätzlich entlasten.

Ergotherapie Austria

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