

STICHPUNKT SICHERHEIT

• Schwere Lasten: Richtig Heben und Tragen

Im Feuerwehrdienst kommt es häufig vor, dass schwere Lasten bewegt werden müssen. Das Anheben und Tragen schwerer Ausrüstungsgegenstände gehört dazu.

Viele „alltägliche“ Arbeitsgeräte der Feuerwehren bringen „ordentlich“ Gewicht auf die Waage, wie zum Beispiel:

- ein Pressluftatmer (etwa 15 Kilogramm)
- eine Tragkraftspritze (etwa 45 Kilogramm pro transportierendem Feuerwehrangehörigen)
- ein Schlauchtragekorb B (etwa 20 Kilogramm)
- ein Stromerzeuger (etwa 25 Kilogramm pro transportierendem Feuerwehrangehörigen)
- ein Aggregat des hydraulischen Rettungsgerätes (etwa 25 Kilogramm pro transportierendem Feuerwehrangehörigen)
- ein hydraulischer Spreizer (etwa 25 Kilogramm)
- ein hydraulisches Schneidgerät (etwa 20 Kilogramm)

Der Umgang mit den genannten Geräten ist für die meisten Feuerwehrangehörigen Routine. Dennoch kommt es immer wieder zu Unfällen durch sogenanntes „Verheben“ mit schmerzhaften Folgen für den Rücken und die Wirbelsäule. Ursache solcher Unfallereignisse sind oftmals Fehler beim Anheben und Tragen schwerer Gegenstände. Diese lassen sich durch das einfache Erlernen von Hebe- und Tragetechniken vermeiden.

Zudem ist darauf zu achten, dass die Last noch „handhabbar“ d.h. nicht zu schwer ist. Dazu ein Beispiel aus einer Unfallschilderung: „Der Feuerwehrangehörige verletzte sich, als versucht wurde, eine Tragkraftspritze zu dritt zu transportieren“. Ein klarer Verstoß gegen § 15 Absatz 1 der Unfallverhütungsvorschrift „Feuerwehren“, der vorschreibt, dass schwere Geräte immer von so vielen Feuerwehrangehörigen getragen werden müssen, dass diese durch das Anheben bzw. Tragen nicht gefährdet werden. So erklärt sich eigentlich von selbst, dass an jeden Tragegriff ein Feuerwehrangehöriger gehört.



Schwere Gerätschaften müssen gesundheitsgerecht gehoben und getragen werden

Bild: Christian Heinz / HFUK Nord



Bild: Christian Heinz / HFUK Nord

Rücken und Wirbelsäule am meisten beansprucht

Die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule werden beim Anheben und Tragen schwerer Gegenstände am meisten beansprucht. Zudem kommt es zu einer Beanspruchung weiterer Gelenke und Muskeln sowie des Herz-Kreislauf-Systems.

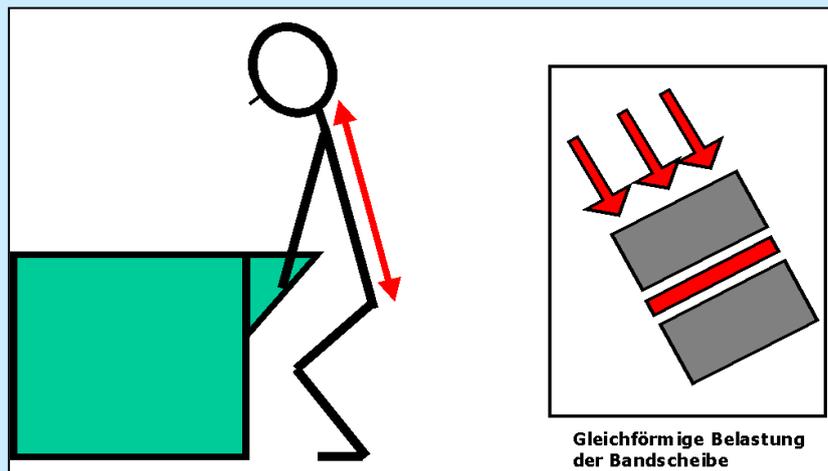
Ausschließlich körperlich gesunde Personen sollten schwere Lasten anheben und transportieren. Bei körperlichen Gebrechen an Muskeln und Gelenken wie beispielsweise Wirbelsäulen- oder Kniebeschwerden oder einer anderweitigen Beeinträchtigung oder Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit (z.B. Herz-Kreislaufkrankungen oder Bluthochdruck), sollten keine schweren Lasten angehoben und getragen werden. Sprechen Sie im Zweifel bitte mit Ihrem Arzt.

Richtiges Heben und Tragen ist wichtig!

Werden kleinere Lasten (bis zu etwa 5 Kilogramm) angehoben, kann der Rücken gebeugt werden. Bei mehr als 5 Kilogramm Gewicht sollte beim Anheben auf eine korrekte Körperhaltung geachtet werden:

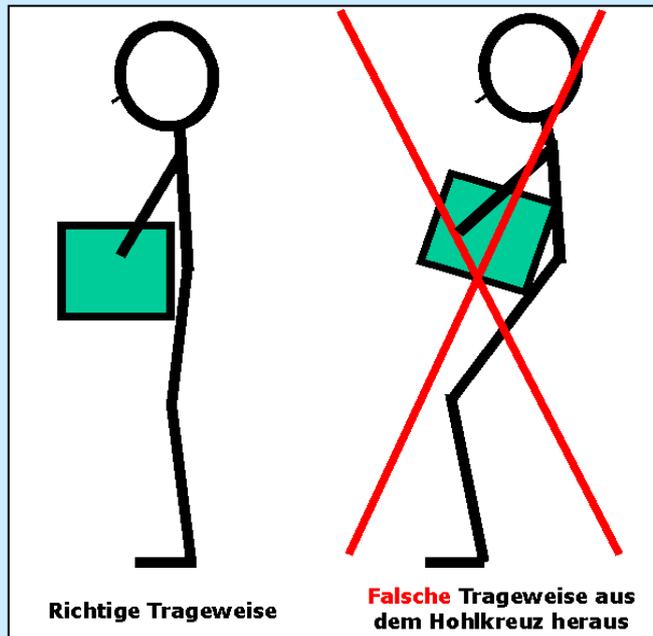
Richtiges Anheben und Absetzen – so geht´s:

- Schwere Gegenstände (z.B. Gerätschaften der Feuerwehr wie TS 8) müssen immer so viele Feuerwehrangehörige tragen, wie Tragegriffe vorhanden sind.
- Sicheren Stand einnehmen: Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Bei leichter Last in Schrittstellung, bei schwerer Last in gespreizte Stellung gehen.
- In die Hocke gehen (max. 90°) und den Körper nah an die Last bringen.
- Der Oberkörper bleibt gestreckt und geht in leichte Vorlage (30-60°).
- Vor dem Anheben die Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen, um die Wirbelsäule zu stabilisieren.
- Die Last langsam und gleichmäßig durch Knie- und Hüftstreckung (auf keinen Fall ruckartig) anheben.
- Beim Anheben und beim Absetzen seitliche Verdrehungen der Wirbelsäule vermeiden.
- Last langsam und gleichmäßig wieder dicht am Körper absetzen und dabei mit geradem Rücken in die Hocke gehen.

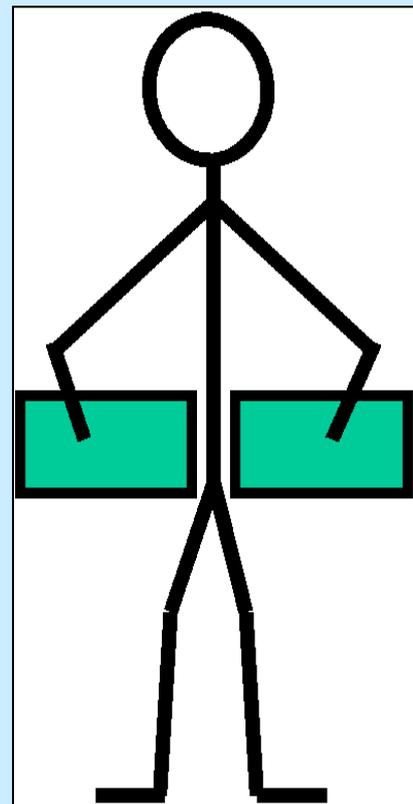


Richtiges Tragen – so geht´s:

- Das Gewicht nahe am aufrechten Körper tragen, da hierbei Gelenke und Muskulatur am wenigsten beansprucht werden.
- Um den Gegenstand an eine andere Stelle zu transportieren, den ganzen Körper durch einen oder mehreren Schritte drehen.
- Auf freie Sicht beim Tragen achten.
- Schultern hochziehen beim Tragen unbedingt vermeiden.
- Hohlkreuzstellung beim Tragen unbedingt vermeiden.

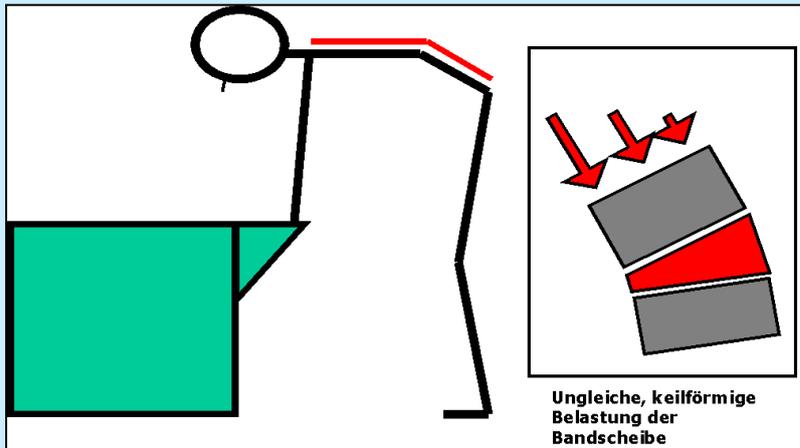


- Einseitige, unsymmetrische Belastungen beim Tragen sollten vermieden werden, deshalb Last auf beide Arme verteilen und nah am Körper tragen.



Unbedingt vermeiden:

- Schwere Lasten (mehr als 5 Kilogramm) sollten nicht mit gebeugtem Rücken angehoben werden.
- Beim Anheben mit gebeugtem Rücken werden die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern keilförmig ungleichmäßig zusammengepresst. Diese ungleichmäßige Belastung wird noch stärker, je weiter man sich beim Anheben nach vorne beugt und je



stärker das Gewicht der zu hebenden Last ist. Typische Folgen sind Blockaden (wie das so genannte „Verheben“) und schwere Rückenleiden.

Hier noch ein paar Tipps für Ihren gesunden Rücken:

Die häufigsten Ursachen für Rückenleiden sind Bewegungsmangel, stundenlange sitzende Tätigkeiten, regelmäßiges schweres Heben und Tragen und andauernde Zwangshaltungen. Eine gesunde Wirbelsäule kann derartige Belastungen in den ersten Jahren noch ausgleichen, dennoch führen unverhältnismäßige Belastungen langfristig zu unterschiedlichen Beschwerden und Verletzungen im Rücken. Rückenleiden kann jedoch frühzeitig vorgebeugt werden, bevor überhaupt erst Schmerzen auftreten. Wir haben ein paar Tipps für Sie:

- Wer überwiegend sitzend arbeitet, sollte sich regelmäßig bewegen, also „dynamisch“ sitzen und von Zeit zu Zeit die Sitzposition und Sitzhaltung ändern, öfter Nacken, Kopf und Schultern bewegen, ab und zu aufstehen und ein paar Schritte gehen.
- Hilfreich ist es, wenn man sich im Alltag bietende Gelegenheiten zur Bewegung nutzt, wie z.B. Treppen steigen statt den Aufzug oder die Rolltreppe zu nehmen.
- Sportlicher Ausgleich ist enorm wichtig. Neben gesundheitsförderlichen Ausdauersportarten sollte man mit speziellen Kraft- und Beweglichkeitsübungen die wirbelsäulenstabilisierende Rücken- und Bauchmuskulatur trainieren. Anleitungen dafür liefern z.B. der „Neue LEITFADEN FEUERWEHRSPORT“ der HFUK Nord oder die gesetzlichen Krankenkassen, die auch die Kosten für Trainingskurse übernehmen können. Sprechen Sie einfach Ihre Krankenkasse an!



Ihre Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord, Feuerwehr-Unfallkasse Mitte und Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg

© Feuerwehr-Unfallkasse Mitte, Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg 2020