

Was Sie zusätzlich beachten sollten

Ausgleichsübungen zur Entlastung



Äpfel pflücken und Gehen auf der Stelle

Äpfel pflücken: Mit den Armen wechselseitig möglichst weit nach oben greifen, dabei (wenn möglich) auf die Zehenspitzen stellen.



Entlastungshaltung mit hochgestelltem Bein und durch Aufstützen

Alternativen zum Stehen

- Stehhilfe nutzen
- Ein Bein hochstellen (z. B. auf Fußstütze)
- Zwischendurch ein paar Schritte gehen
- Zwischendurch hinsetzen
- Anlehnen oder abstützen (z. B. auf Tisch oder Oberschenkeln)



Berufsgenossenschaft
Nahrungsmittel und Gastgewerbe

Ellen Schwinger-Butz
Streiflacher Straße 5a
82110 Germering
ellen.schwinger-butz@bgn.de

FSA GmbH
Betriebliche Gesundheitsförderung
Josefine Groschopp
Lucas-Cranach-Platz 2
99097 Erfurt
josefine.groschopp@fsa.de
www.fsa.de

Weitere Informationen zu Ausgleichsübungen
und Ergonomie am Arbeitsplatz auf:
www.rueckenpraevention.de



BGN
Berufsgenossenschaft
Nahrungsmittel
und Gastgewerbe



Richtig stehen
Die Haltung macht's!

Aktives Stehen

Stellen Sie sich zum Üben vor einen Spiegel, um Ihre Haltung besser kontrollieren zu können.

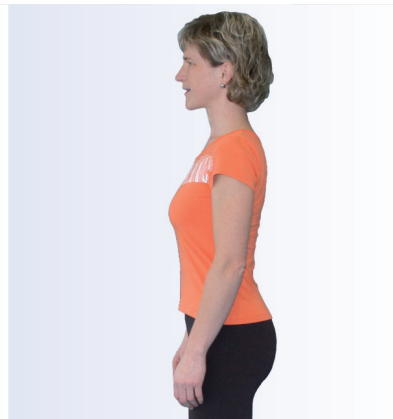
Diese Hinweise gelten sowohl für das aufrechte als auch das vorgeneigte Stehen



Optimale Knie- und Beinstellung mit leichter Beugung



Überstreckte Knie- und Beinstellung



Aufrechte Oberkörperhaltung (aktiv)



Gestreckter Nacken



Vorgeneigtes Stehen in Schrittstellung



Passives Stehen

1

Zu Beginn das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße und die ganze Sohle verteilen.

2

Kniegelenke niemals überstrecken, sondern minimal beugen und dabei weder nach innen (X-Beine) noch nach außen (O-Beine) knicken.

3

Becken und Brustkorb befinden sich senkrecht übereinander. Schultern nach hinten unten ziehen.

4

Das Kinn geht in Richtung Kehlkopf und der Nacken streckt sich.

5

Zusätzlich so oft wie möglich das Gesäß anspannen und den Bauch nach innen ziehen; dabei auf normale Atmung achten.

Diese aktive Haltung ist anstrengend und kann anfangs nicht über längere Zeit eingenommen werden. Regelmäßiges Üben trainiert die Muskeln, erleichtert die Umsetzung im Alltag und entlastet Ihre Wirbelsäule.

Das aktive vorgeneigte Stehen

Beim vorgeneigten Stehen sollte eine Schrittstellung eingenommen werden. Zusätzlich zum aufrechten Stand wird der Oberkörper durch Hüftbeugung nach vorne geneigt, wobei der Rücken selbst gerade bleibt! Das vordere Bein muss dabei stärker gebeugt werden.

Sowohl für das aufrechte als auch das vorgeneigte Stehen gilt: Beinstellung so oft wie möglich wechseln und länger andauerndes Stehen vermeiden.

Warum sollten Sie passives Stehen vermeiden?

Im Hals- und Lendenwirbelsäulenbereich werden die Wirbelgelenke, Bänder und Bandscheiben fehlbelastet. Bei überstreckten Kniegelenken werden die Knorpel, Bänder und Menisken überbeansprucht.