

Lumbalgie, was ist das ?

Es handelt sich hierbei um häufig auftretende Schmerzen im Bereich des unteren Rückens, die durch übermäßige Beanspruchung, brutale oder extreme Bewegungen oder einen Sturz, ... verursacht wurden.

Die Arbeitsbelastungen können eine wichtige Rolle bezüglich des Auftretens von Lumbalgien und deren Verstärkung spielen. Lumbalgien können auch nach einer akuten Krise anhalten oder sich wiederholen ...

Achten Sie auf vorzeitige Anzeichen Ihres Rückens, wie Ermüdung, Unbehagen und Schmerzen. **Handeln Sie !**

Wussten Sie ?

Fast **4 von 5 Personen** leiden einen Tag in ihrem Leben an **Lumbalgie**.

Les lombalgies, les comprendre les prévenir, INRS 2009

25 % der europäischen Arbeitnehmer leiden an **Rückenschmerzen**.

ECWS 2005

In Luxemburg betreffen **18,6 %** der **Arbeitsunfälle** den **Nacken** und den **Rücken** und 11,9 % geschehen während des manuellen Transports.

Statistiken AAA 2017

Wer kann Ihnen helfen ?

Ihr Arbeitsmediziner

Tel : 40 09 42—1000

Webseite : www.stm.lu

Die Ergonomieabteilung des STM

Email : ergonomie@stm.lu

Webseite : www.stm.lu

Prévendos

Tel : 40 09 42— 1314

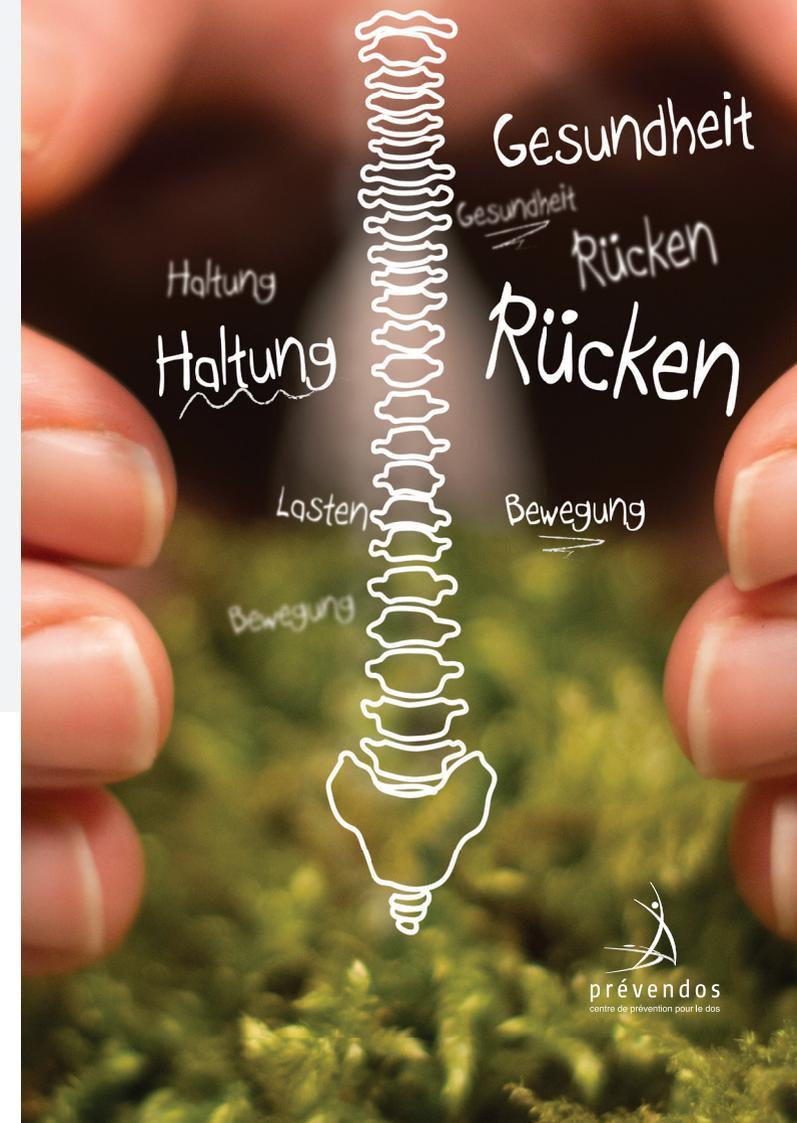
Email : prevendos@stm.lu

Webseite : www.prevendos.lu

Arbeitnehmer, die nicht beim STM affiliert sind, können sich Unterstützung bei ihrem Arbeitsmediziner suchen.

Achten Sie auf Ihren Rücken...

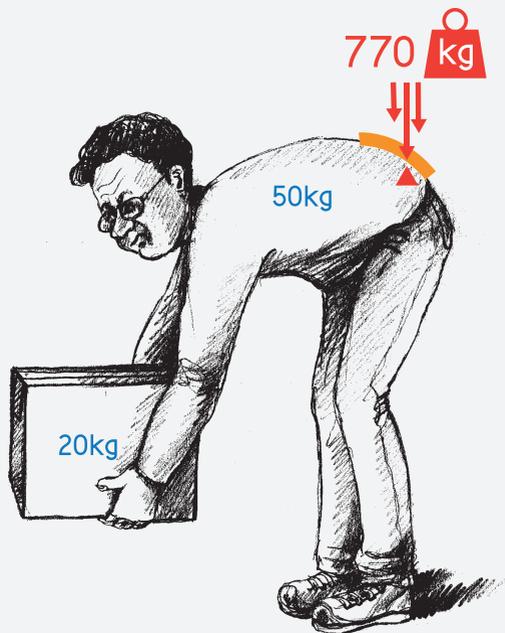
Handeln Sie !



Wie kommt es dazu ?

... durch die Anhäufung ungünstiger Bewegungen. Schwere Lastenhabungen, repetitive Bewegungen mit dem Rücken bzw. das Halten einer nach vorne gebeugten, überstreckten oder verdrehten Position des Oberkörpers über längere Zeiträume sind die Ursache für :

► eine sehr starke Belastung der Bandscheiben



► das Risiko für Läsionen anderer Strukturen, wie Muskeln, Gelenke, Bänder, Nerven...

Was können Sie tun ?



Gehen Sie so nah wie möglich an die Last heran



Stellen Sie sich wenn möglich über die Last, die Füße hüftbreit auseinander für ein gutes Gleichgewicht.

Diese Bewegungen und Gesten zum Schutze des Rückens müssen erlernt und wiederholt werden, damit sie zum Automatismus auf der Arbeit werden.

Prévendos organisiert Schulungen dieser Art und adaptiert sie an Ihr Geschäftsfeld.

<https://prevendos.lu/formations/>



LERNEN SIE, Ihren Körper zu nutzen und dabei Ihren Rücken zu schützen. Zum Beispiel :

Halten Sie Ihren Rücken entsprechend seiner natürlichen Krümmungen

(für eine gleichmäßige Druckverteilung auf die Bandscheiben)



Gehen Sie in die Knie, um die Last zu greifen und nutzen Sie Ihre Beine als Motor für die Bewegung.



BEOBACHTEN Sie Ihre Arbeitssituation und Ihr Equipment

Setzen Sie sich damit auseinander und informieren Sie Ihre Vorgesetzten über rückenbelastende Situationen.

Machen Sie Lösungsvorschläge, sollten Sie welche haben. Zum Beispiel: Höhenanpassung einer Arbeitsfläche, Sackkarre für Fässer ...

Der STM und seine Ergonomieabteilung stehen Ihrem Unternehmen bei der Suche nach Lösungen gerne zur Verfügung.

www.stm.lu



Zu Hause, INVESTIEREN Sie in die Gesundheit Ihres Rückens

Bewegen Sie sich! Indem Sie regelmäßig eine körperliche Aktivität ausüben, tun Sie schon viel Positives für die Gesundheit Ihres Rückens. Anregungen für saisonbezogene Aktivitäten finden Sie auf unserer Webseite.

<https://prevendos.lu/4saisons/>

Bewegen Sie sich besser! Lernen Sie zusätzlich, Ihren Rücken bei der Ausübung alltäglicher Aktivitäten zu schützen.

Für weitere Informationen besuchen Sie die Webseite

www.prevendos.lu