

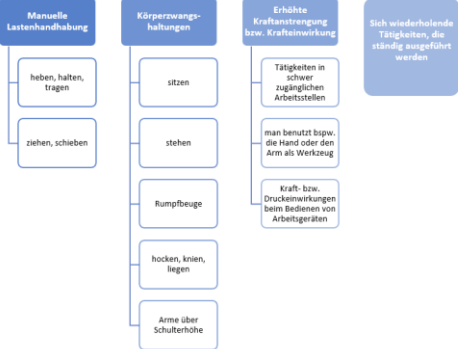



Bildquellen

Bild	Quelle
	<p>https://pixabay.com/de/illustrations/r%C3%BCcke/nschmerzen-schmerz-k%C3%B6rper-5308969/</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>In Anlehnung an: Luick, R.S. (2014). Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz und ihre Folgen. In S. Hahnzog (Hrsg.) Betriebliche Gesundheitsförderung – Das Praxisbuch für den Mittelstand (S. 189 – 194). Wiesbaden: Springer.</p>
 <p>Kreislauf: Chronische Schmerzen, © Präventa</p>	<p>© Präventa</p>

<p>Diagram illustrating the cycle of mechanical stress leading to arthritis:</p> <ul style="list-style-type: none"> wiederholte mechanische Belastung (repeated mechanical stress) Entzündungsreaktion (inflammatory reaction) Arthrose (arthritis) <p>• Arthrose = Krankheit der Gelenke; Knorpel bildet sich zurück >> Bewegungseinschränkungen der betroffenen Gelenke >> Schmerzen bei Belastung >> geringere Belastungs- und Leistungsfähigkeit</p>	<p>In Anlehnung an:</p> <p>Luick, R.S. (2014). Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz und ihre Folgen. In S. Hahnzog (Hrsg.) Betriebliche Gesundheitsförderung – Das Praxisbuch für den Mittelstand (S. 189 – 194). Wiesbaden: Springer.</p> <p>Schwarz, R. (2017). Arthrose. Zugriff am 01.09.2020, von https://www.netdoktor.de/krankheiten/arthrose/</p>
	<p>https://pixabay.com/de/illustrations/das-menschliche-skelett-163715/</p>
<p>Tipps für die Lastenhandhabung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körpernahe Lastenhandhabung • Heben mit Beinarbeit • Gerader Rücken beim Heben • Beide Hände symmetrisch benutzen • Drehung des Oberkörpers vermeiden • Gleichmäßige, langsame Ausführung 	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>