

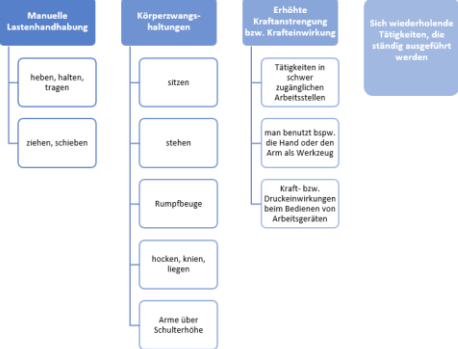
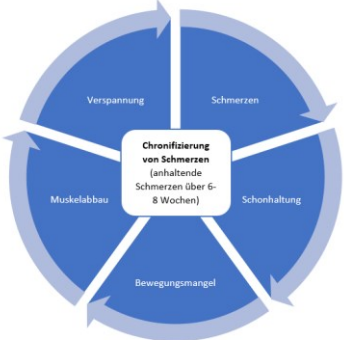


## Bildquellen

| Bild   | Quelle  |
|--|---|
|   | <p><a href="https://pixabay.com/de/illustrations/r%C3%BCcke%20schmerzen-schmerz-k%C3%B6rper-5308969/">https://pixabay.com/de/illustrations/r%C3%BCcke%20schmerzen-schmerz-k%C3%B6rper-5308969/</a></p>  |
|   | <p>© Microsoft</p>  |
|    | <p>In Anlehnung an:<br/>         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>• <b>Arthrose = Krankheit der Gelenke; Knorpel bildet sich zurück</b><br/>     &gt;&gt; Bewegungseinschränkungen der betroffenen Gelenke<br/>     &gt;&gt; Schmerzen bei Belastung<br/>     &gt;&gt; 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 <a href="https://www.netdoktor.de/krankheiten/arthrose/">https://www.netdoktor.de/krankheiten/arthrose/</a></p> |
|   | <p><a href="https://pixabay.com/de/illustrations/das-menschliche-skelett-163715/">https://pixabay.com/de/illustrations/das-menschliche-skelett-163715/</a></p>  |
| <p><b>Tipps für die Lastenhandhabung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpernahe Lastenhandhabung</li> <li>• Heben mit Beinarbeit</li> <li>• Gerader Rücken beim Heben</li> <li>• Beide Hände symmetrisch benutzen</li> <li>• Drehung des Oberkörpers vermeiden</li> <li>• Gleichmäßige, langsame Ausführung</li> </ul> | <p>© Präventa</p>   |
|   | <p>© Microsoft</p>  |
|   | <p>© Microsoft</p>  |
|   | <p>© Microsoft</p>  |