

18. Oktober 2010

## INHALTSVERZEICHNIS

- 1. Arbeitsmed I - heben und tragen
- 1.1. allgemein
- 1.2. Präventionsebenen
- 1.3. Bela B
- 1.4. Schadensgewichte

## 1. ARBEITSMED I - HEBEN UND TRAGEN

Kraus

- 1.1. **allgemein.**
  - präventives Fach

## 1.2. Präventionsebenen.

- 1 • Primärprävention: Gift abstellen, Impfung
- 1 • Sekundärprävention: Screening, Vorsorgeuntersuchung
- 1 • Tertiärprävention: Reha und Wiedereingliederung

## 1.3. Bela B.

- 1 • belastung der WS bei heben mit vorbeugung: 500% im Vergleich zu stehen
- 1 • liegen ca 20%

## 1.4. Schadensgewichte.

- bei 20 Kilo heben mehrere Stunden am Tag LWS-Schaden wahrscheinlich
- am dööfsten ist seitlich rückenkrumm und Beine durchgestreckt
- am besten, beine, rumfnah, gerader Rücken