

INHALT

Vorwort	5
1. Worum geht es?	7
2. Wie funktioniert das Muskel-Skelett-System?	12
3. Was schädigt das Muskel-Skelett-System?	15
4. Fehl- und Überbelastungen kosten Energie	21
5. Wovon hängt es ab, wie sich die Belastungen auswirken?	24
6. Gibt es bei Ihrer Arbeit Fehlbelastungen des Muskel-Skelett-Systems	27
Fehlbelastungen am Bau	27
Fehlbelastungen im Handel	29
Fehlbelastungen in der Krankenpflege	31
Fehlbelastungen bei Berufskraftfahrern	33
Fehlbelastungen im Büro	35
Fehlbelastungen in der Produktion	37
7. Belastungs-Checkliste	39
8. Rechtliche und praktische Voraussetzungen	41
9. Tipps für Verbesserungsmaßnahmen	44
Maßnahmen und Tipps am Bau	51
Maßnahmen und Tipps im Handel	54
Maßnahmen und Tipps in der Krankenpflege	57
Maßnahmen und Tipps für Berufskraftfahrer	60
Maßnahmen und Tipps im Büro	63
Maßnahmen und Tipps in der Produktion	66
10. Rechtliche Grundlagen	69
11. Evaluierung von Lastenhandhabung	74

Anhang 1	
Manuelle Handhabung von Lasten – Risikoerkennung Checkliste	77
Anhang 2	
Leitmerkmalmethode zur Beurteilung von Heben, Halten, Tragen	81
Anhang 3	
Leitmerkmalmethode zur Beurteilung von Ziehen, Schieben	86
Anhang 4	
Leitmerkmalmethode zur Erfassung von Belastungen bei manuellen Arbeitsprozessen	92
Anhang 5	
Vier Fotobeispiele zur Leitmerkmalmethode	98
Anhang 6	
Manuelle Lasthandhabung: Leitfaden – Kurzbeurteilung von Heben, Halten und Tragen	104
Anhang 7	
Grenzlasten	111
Medien und Links	113
Die Lösungswelt zu Sicherheit und Gesundheit in der Arbeit	114
Organisationen	115
Ansprechstellen für Rat und Hilfe	116
Impressum	119