

Pressemitteilung

08.09.2009

Gesetzliche Unfallversicherung: Richtig arbeiten im Knien und Hocken

Ein Teppich muss verlegt, ein Heizungsrohr ausgewechselt, eine Diele erneuert werden. Gerade in handwerklichen Berufen arbeiten Beschäftigte häufig im Knien, in der Hocke oder im Fersensitz. Diese Arbeitshaltungen sind besonders belastend für Rücken und Kniegelenke. Denn eine einseitige, lang anhaltende Belastung der Knie kann zu unterschiedlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Die hohe Druckeinwirkung kann auf Dauer Schleimbeutelentzündungen auslösen und die Menisken schädigen. Können diese ihre Ausgleichsfunktion im Knie nicht mehr erfüllen, sind auch die Gelenkknorpel erhöhter Belastung ausgesetzt, sie werden anfälliger für Arthrosen.

Berufsgenossenschaften und Unfallkassen geben deshalb Tipps, wie negative Auswirkungen auf den Körper gemindert werden können:

- Prüfen Sie immer, ob es Alternativen zu einer knienden Haltung gibt;
- Arbeiten Sie nicht länger als eine halbe Stunde ununterbrochen auf den Knien, wechseln Sie häufiger zwischen kniender und anderen Haltungen;
- Verwenden Sie so oft wie möglich Werkzeuge zum Arbeiten im Stehen wie Teleskopstangen oder andere Hilfsmittel wie einen Montagetisch o.ä., um das Knien zu vermeiden;
- Tragen sie **immer** einen Knieschutz, wenn sich das Arbeiten auf den Knien nicht vermeiden lässt;
- Achten Sie darauf, dass der Knieschutz der Norm entspricht und das CE-Zeichen trägt;
- Der Knieschutz muss passen, nur dann kann er seine Schutzfunktion wirklich entfalten;
- Trainieren sie verschiedene Formen des Kniens, das einseitige Knien (das zweite Bein ist rechtwinklig angestellt, der Rücken bleibt gerade) ist schonender für Knie und Rücken;
- Nutzen Sie Pausen für Ausgleichsübungen, stellen Sie sich ihr eigenes Trainingsprogramm für Beine und Rücken zusammen. Schon 15 Minuten pro Tag helfen!



Ausführliche Informationen und Übungsbeispiele finden Sie im Merkblatt
„Arbeiten im Knien und Hocken“ der Lederindustrie-Berufsgenossenschaft:
<http://www.libg.de/ebenen/shoplibg/index.php>

Pressekontakt:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Pressestelle
Stefan Boltz
Tel.: 030 288763768
Fax: 030 288763771
E-Mail: presse@dguv.de