

Lasten Heben

Perspektive: Schulung am Arbeitsplatz

Florian Krames, Betriebsphysiotherapeut
Olten, 13. November 2025




Inhaltsverzeichnis

- 1 Ausgangslage
- 2 Schulungsinhalte definieren
(Post)
- 3 Herausforderungen

Ausgangslage

Post (Logistik Services)



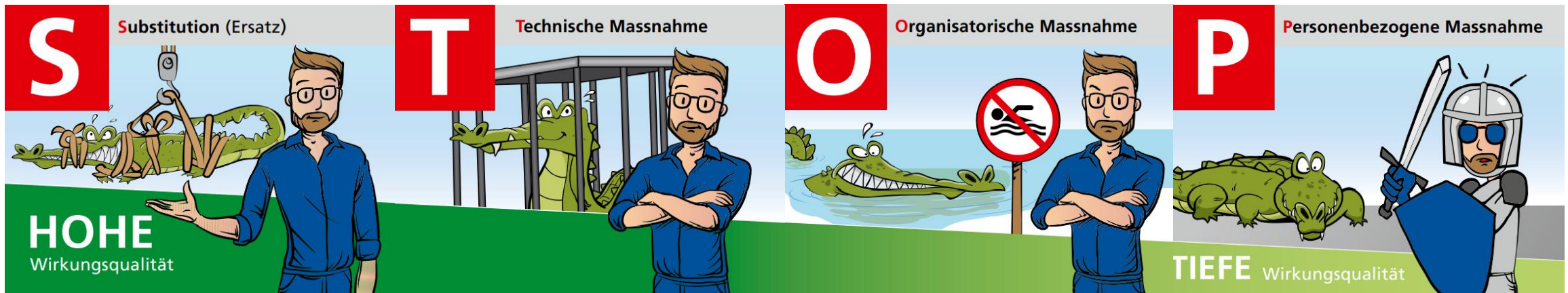
«Der Arbeitgeber muss die Arbeitnehmer darüber informieren, welche Gefahren bei der Handhabung schwerer und unhandlicher Lasten bestehen, und **sie anleiten, wie solche Lasten richtig gehoben, getragen und bewegt werden können.**»

Abs. 3, Art. 25, ArGV 3

Wegleitung Verordnung 3 + 4 zum
Arbeitsgesetz

STOP-Prinzip

EKAS-Mitteilungsblatt Nr. 90;
14.04.2020



Evidenzbasierte Schulungsinhalte...



Schulungsinhalte definieren

Vorhandene interne Empfehlungen

Broschüre 2019 von «Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz» der Post in Zusammenarbeit mit der SUVA erarbeitet.

Broschüre – «Hebe richtig, trage richtig» (Post)



RICHTIG

1. Auf sicheren Stand «achten».
2. Gewicht immer mit beiden Händen heben
3. Gewicht aus der Hocke heben (aber nur so tief gehen, wie nötig)
4. Gewicht mit gestrecktem, geradem Rücken heben und tragen
5. Gewicht nahe am Körper halten



FALSCH

1. Runder Rücken
2. Gewicht mit gestreckten Beinen aus dem Stand heraus heben
3. Beim Heben Hindernisse überwinden (diese verhindern es, die Last nahe am Körper zu tragen)

Aller Anfang ist schwer.

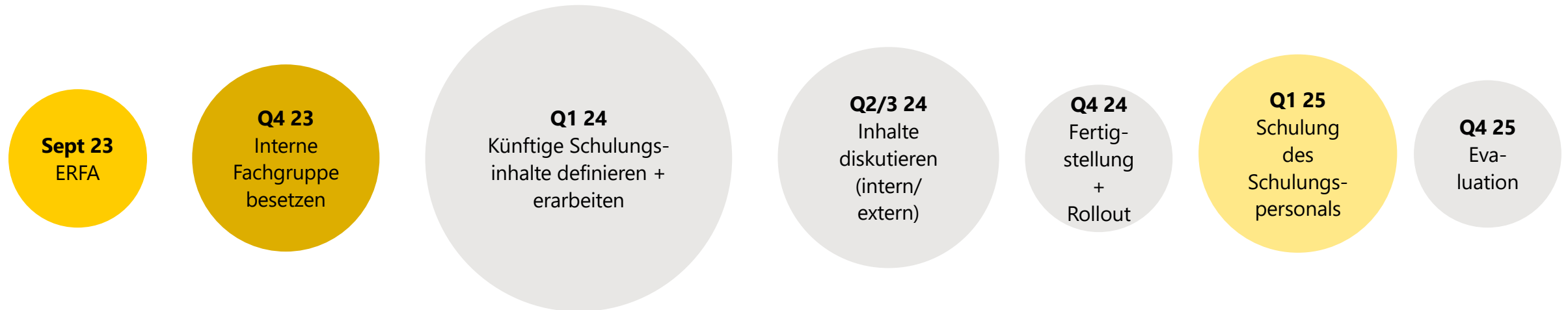
Betriebsphysiotherapie-ERFA 2023

Referate und Workshop zum Thema:
«Braucht es eine standardisierte, evidenzbasierte
Schulung?»

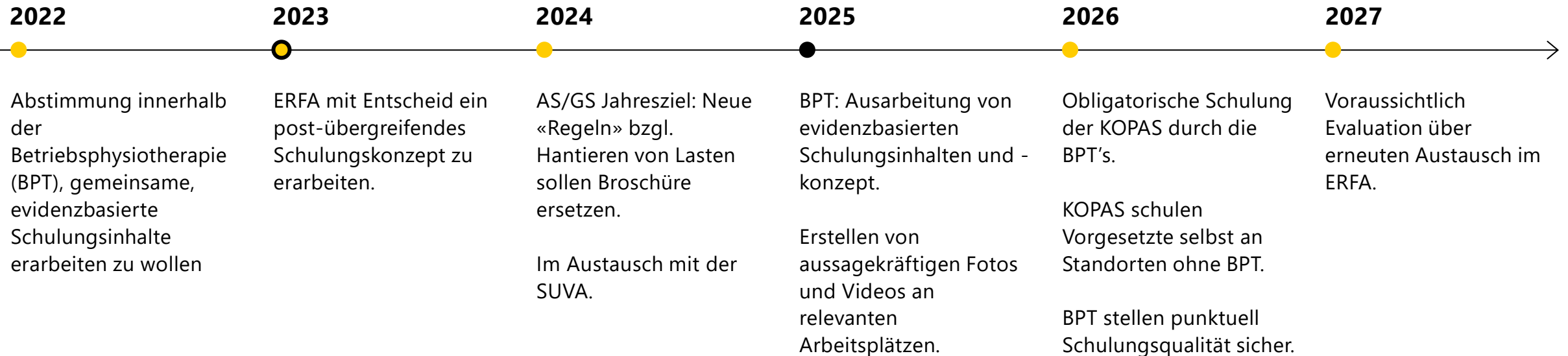


Ursprüngliche Planung

Betriebsphysiotherapie



Tatsächliches Vorgehen zum Schulungskonzepts



5 «Regeln»

ersetzen die Broschüre «Hebe richtig, trage richtig»

Von «Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz» der Post 2024 in Zusammenarbeit mit der Betriebsphysiotherapie erarbeitet.
Anlehnend an die «Hebetechniken» der SUVA.

SUVA – Clever anpacken,
Hebetechniken



Schulungsinhalte

KOPAS Niveau

Grundlagen

Allgemeine Theorie z.B. gesetzlicher Auftrag, STOP-Prinzip etc.

Praxis am Arbeitsplatz

- Arbeitsplatzorganisation
- Heben
- Tragen

Heben & Tragen

- Prinzip Hebelarm
- Grundtechnik Heben von Lasten
- Lasten bewegen

Training am Arbeitsplatz

- Warm Up
- Präventionsübungen
- Bewegungsempfehlungen

Fotokatalog

relevante Arbeitsplätze, tägliche Arbeitsmittel, eigene Mitarbeitenden



Grundtechnik gemäss SUVA

SUVA – Clever anpacken,
Hebetechniken



- beide Fersen fest am Boden



- Mit einer Hand auf die nahe obere Ecke drücken.



- Mit der anderen Hand zur fernen unteren Ecke greifen.



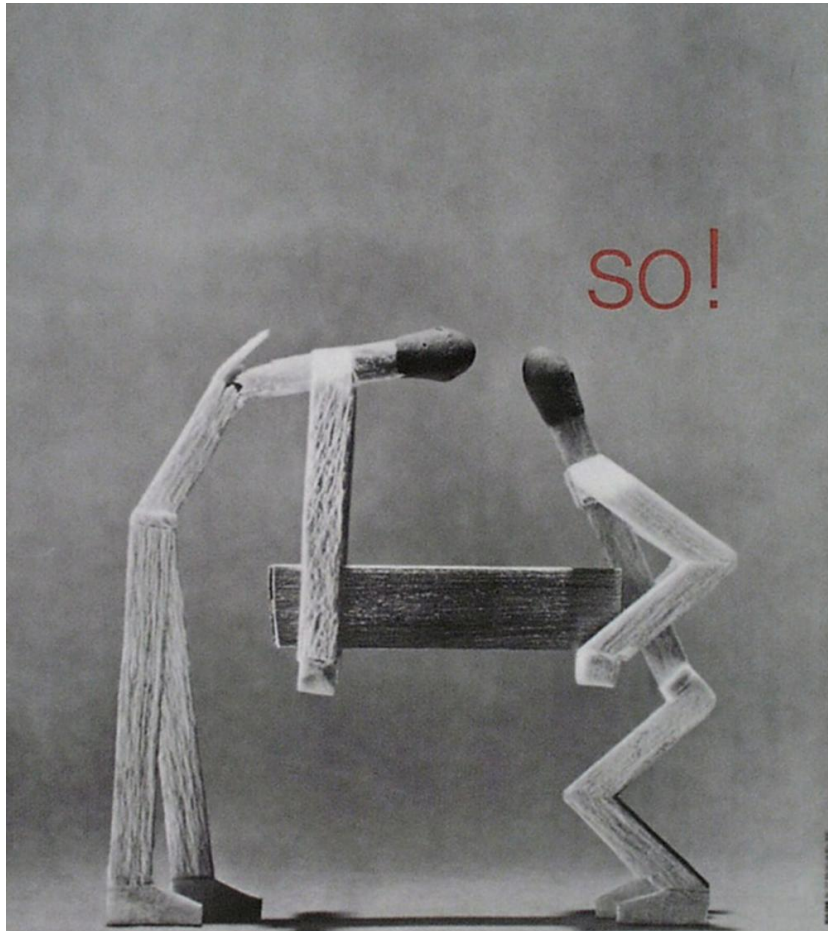
- Einatmen und Blick nach vorn.
- die Fersen immer am Boden



- die Last am Körper

Herausforderungen in der Praxis

Traditionell vs. evidenzbasiert



Links: Präventionskampagne von 1978 (www.poster-gallery.com)
Rechts: Bewegungsinstruktion (HSE UK, 2012)

Bewegungsempfehlungen früher



Bewegungsempfehlungen heute

Stoop

Alle Hebetechniken sind relevant.

Ich muss entscheiden, welche
Technik, bei welcher Aufgabe, an
welchem Tag für **mich** passt!

Squat

Freestyle

Zusammenfassung



Der Übergang von traditionellen zu evidenzbasierten Schulungsinhalten kann in Betrieben Unsicherheit auslösen – insbesondere, weil eine offene und transparente Kommunikation darüber bislang kaum stattfindet.



Evidenzbasierte Schulungen legen den Fokus auf Diskussionen sowie die praxisnahe Umsetzung theoretischer Inhalte direkt am Arbeitsplatz.

Dabei übernehmen die Teilnehmenden eine aktive Rolle, Führungskräfte tragen eine klare Verantwortung, und das Schulungspersonal unterstützt gezielt den Transfer in die Praxis.



Die Abkehr von der ausschliesslichen Fokussierung auf die Hebetchnik als Schulungsschwerpunkt eröffnet Raum für relevante Inhalte – etwa individuelle Fitness, den Umgang mit berufsbedingten Rückenschmerzen und die aktive Mitwirkung der Mitarbeitenden als Expertinnen und Experten für ihre eigene Arbeitsaufgabe.



Herzlichen
Dank

