



Sabine Blum mit dem Wirbelsäulen-Modell «Emma» zeigt den Monteuren, worauf es beim Heben schwerer Lasten wirklich ankommt.

die Knie nicht durchzustrecken und auf ein eingemittetes Becken zu achten, damit die Belastung gleichmässig verteilt wird.

«Besonders bei Monteuren und Servicetechnikern kann die Gesundheit als Folge langjähriger körperlicher Fehlbelastung leiden.»

Doris Inderbitzin Isler

Besser vorbeugen als kurieren

Ins Leben gerufen hat die Hebetrainings das Gesundheitsmanager der Schindler Aufzüge AG, und dies aufgrund der Erkenntnisse aus der Betreuung von Personen mit Langfristabsenzen. Projektleiterin Doris Inderbitzin Isler erklärt: «Es zeigte sich, dass besonders bei Monteuren und Servicetechnikern die Gesundheit im Verlauf der Jahre als Folge langjähriger körperlicher Fehlbelastungen leiden kann. Chronische Schulter-, Rücken- oder Knieleiden sind die Folge.»

Auf der Baustelle Salsa tanzen?

Stellen Sie sich vor, Schindler-Monteure beginnen auf der Baustelle plötzlich Salsa zu tanzen. Das mag zwar etwas übertrieben sein. Doch nach dem «Hirne vor em Lüpfe»-Training könnte es durchaus vorkommen, dass der eine oder andere ein paar Schritte wagt...

Salsa wäre ein gutes Mittel, um strapazierte Wirbelsäulen fit zu erhalten. «Allerdings leben wir in der Schweiz und nicht in Brasilien, und deshalb dürfte die Umsetzung im Alltag etwas schwierig werden», meint Ergonomietrainerin Sabine Blum lächelnd. Die zierliche Frau weiss genau, wovon sie spricht, denn sie hat einen Tag lang alle Arbeiten eines Schindler-Monteurs ausgeführt.

Vom Vorteil weicher Knie

Seit gut einem Jahr ist Sabine Blum mit dem Wirbelsäulen-Modell «Emma» auf Tournee in den Schindler-Geschäftsstellen. Rund 175 Mitarbeitende in den Regionen Aargau, Bern und Basel, auch jene im Back Office, sind bereits in den Genuss des zweistündigen Workshops gekommen. «Wenn schon, dann bitte richtig, also «Hirne vor em Lüpfe», schärft ihnen die Kursleiterin ein. Das heisst, Kollegen oder ein Hebegerät organisieren, wenn die Last zu

schwer ist. Oder sich die Gegenstände so hinstellen, dass sie etwas erhöht, z.B. von einem Palett aus, angehoben werden können.»

Grundsatzfehler, die beim Heben von Lasten oft gemacht werden, sind durchgestreckte Knie, Hohlkreuz und Hebebewegungen mit gebeugter Wirbelsäule. Wichtig wäre jedoch,

Deshalb liess sie ergänzend zu den sonstigen Anstrengungen in der Arbeitssicherheit ein zweistündiges Präventions-Training für ergonomisch optimiertes Heben, Bücken und Tragen ausarbeiten. Diese Trainings werden in den kommenden Monaten weiteren Monteuren und Servicetechnikern zugute kommen. Einzelne Geschäftsstellen beziehen auch die Back Office-Mitarbeitenden in die Schulung mit ein.

Text & Foto: Brigitte Senn

Nachgefragt



«Ich habe es sehr geschätzt, dass auch das Back Office-Personal zu diesem Kurs eingeladen worden ist. Wie uns die Kursleiterin bestätigte, «lүpfen» auch die Bildschirmarbeitenden tagtäglich Gewichte, vor allem den Kopf... und das nicht immer richtig. Sabine Blum ist sehr gut auf unsere Bedürfnisse eingegangen. Mich hat der Kurs animiert, bewusst wieder aufrechter zu sitzen und ab und zu Ausgleichsübungen zu machen.»

Silvia Ribeiro, Back Office, Schindler Aarau

Nachgefragt



«Der Kurs hat mir viele neue Informationen vermittelt. So habe ich erkannt, dass «Hirnen» auch etwas mit Flüssigkeitszufuhr zu tun hat. Deshalb nehme ich nun bewusst überallhin eine Wasserflasche mit. Bezüglich Heben von Lasten fühle ich mich in vielem bestätigt. Meistens lege ich mir die Sachen automatisch so zurecht, dass es nachher beim Heben am einfachsten geht. Gesundheitsprobleme habe ich keine.»

Stefan Hochstrasser, Monteur, Schindler Aarau