

Gelenkschutz – darauf kommt es an

10 Prinzipien zum Gelenkschutz



1

**Gewicht auf mehrere
Gelenke verteilen**



2

**Erforderlichen
Kraftaufwand reduzieren**



3

**Achsgerecht
arbeiten**



4

**Grösstes und stärkstes
Gelenk für die jeweilige
Tätigkeit einsetzen**



5

**Position regelmässig
wechseln**



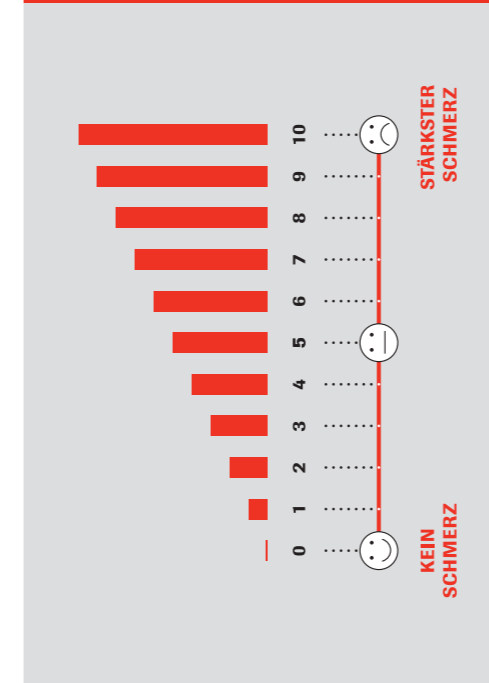
6

**Kraftaufwand bei
Haltefunktionen
reduzieren**



7

**Gute Körperhaltung/
-position zum Objekt
einnehmen**



8

**Schmerzen einschätzen,
Aktivität / Belastung
entsprechend anpassen**



9

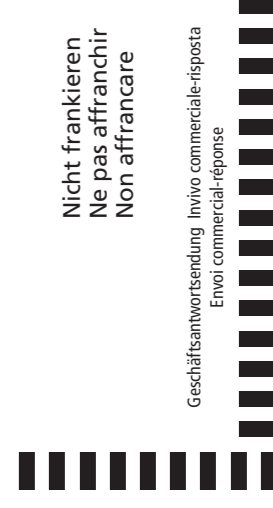
**Muskelkraft und
Beweglichkeit erhalten**



10

**Stoss- und Schlag-
bewegungen vermeiden**

Absender



Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

e-Mail _____