

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 47 (2011)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Update richtiges Heben = Mise à jour "soulever correctement"  
**Autor:** Janssen, Svenja / Trippolini, Maurizio  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928453>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Update richtiges Heben

### Mise à jour «Soulever correctement»

SVENJA JANSSEN, MAURIZIO TRIPPOLINI

Die «halbe Hocke» ist die bessere Hebetechnik als die «tiefe Hocke».

Eine weit verbreitete Meinung ist, dass das Hantieren von schweren Lasten eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen spielt. Mieth, Saghy und Trippolini haben diese Annahmen kritisch hinterfragt und den aktuellen Wissensstand zusammengetragen [1]. Interessant ist unter anderem Folgendes: Gewichtheber haben nicht mehr Rückenprobleme als die Normalbevölkerung, und Schwimmer haben gleich häufig Diskushernien wie Sportler, welche mit freien und schweren Gewichten trainieren. Bandscheibenvorfälle sind jedoch beim Bowling erhöht. Schädlich scheint also nicht Kompression zu sein, sondern Zug- und Scherkräfte [2].

#### Tiefe Hocke mit Nachteilen

Zu den zahlreichen Massnahmen innerhalb der klassischen Rückenschule gehört(e) auch, die Patienten zum ergonomisch «richtigen» Heben von Lasten anzuleiten. Wir beobachten bei unseren Patienten in der arbeitsorientierten Rehabilitation der Rehaklinik Bellikon jedoch, dass kaum jemand diese vermeintlich richtige Hebetechnik – die tiefe Hocke mit aufrechtem Rumpf (*Foto 1*) – im Arbeitsalltag anwendet.

Dies ist nicht weiter erstaunlich, bringt die weit verbreitete Hebetechnik tiefe Hocke doch bedeutende Nachteile mit sich: hohe Kniebelastung, langsame Arbeitsleistung und ein unsicherer Stand. Hingegen ist eine halbe Hocke (*Foto 2*) bezüglich Sauerstoffverbrauch, Kreislaufbelastung und der geleisteten Arbeit klar effizienter als die tiefe Hocke. Die Patienten konnten mit der halben Hocke deutlich höhere Gewichte heben.

#### Instruktion richtige Hebetechnik

Nachfolgend einige Tipps zur Patientenschulung in richtiger Hebetechnik [1]:

- Das Üben der Hüftbeugung mit gestreckt gehaltenem Rücken ist zentral für geschütztes Heben von schweren Lasten (nicht zu verwechseln mit einem vertikal gehaltenen

La position «semi-accroupi» est la technique la mieux adaptée pour soulever une charge, mieux que la position «entièrement accroupi».

On croit souvent que soulever de lourdes charges joue un rôle central dans l'apparition du mal de dos. Mieth, Saghy et Trippolini ont examiné ce présupposé de manière critique et réuni les connaissances actuelles sur le sujet [1]. On constate entre autres ce fait intéressant: les haltérophiles n'ont pas plus de problèmes de dos que le reste de la population et les nageurs ont aussi souvent des hernies discales que les sportifs qui s'entraînent avec des poids libres et lourds. Les joueurs de bowling souffrent plus souvent de problèmes discaux. Ce n'est donc pas la compression qui semble mauvaise, mais plutôt les efforts tranchants et de traction [2].

#### Inconvénients de la position entièrement accroupie

Parmi les nombreuses mesures préconisées dans les traitements traditionnels du dos, l'une d'elles consiste à apprendre au patient à soulever «correctement» les charges du point de vue ergonomique. Dans le cadre de la rééducation axée sur le travail proposée à la Rehaklinik Bellikon, nous observons chez nos patients que pratiquement personne n'utilise cette technique soi-disant correcte – entièrement accroupi, le buste droit (*photo 1*) – au travail.

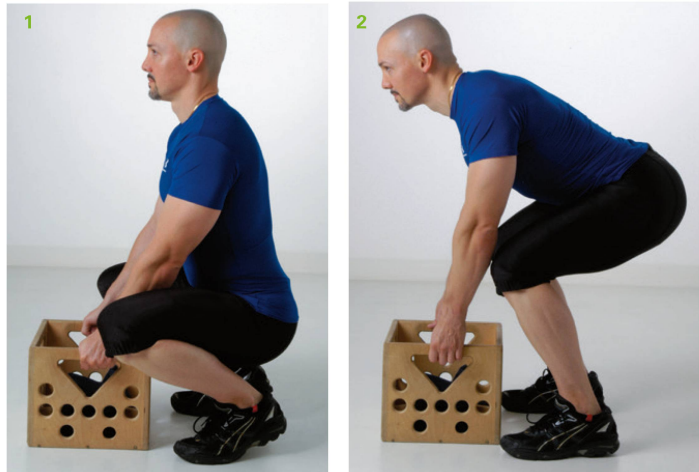
Cela n'est pas étonnant car cette méthode largement répandue a cependant des inconvénients non négligeables: forte sollicitation des genoux, ralentissement du rythme de travail et position instable. La position «semi-accroupi» (*photo 2*) s'avère en revanche beaucoup plus efficace du point de vue de la consommation d'oxygène et des performances. Par ailleurs, les patients se sont révélés capables de soulever des charges considérablement plus lourdes en position semi-accroupie.

#### Instructions pour soulever correctement

Voici quelques conseils pour apprendre la bonne technique aux patients [1]:

**Foto 1: Tiefe Hocke: Out! | Photo 1: Position «entièrement accroupi»: non!** Foto/Photo: Copyright Rehaklinik Bellikon, A. Mieth, C. Voser, A. FÜRER

**Foto 2: Halbe Hocke: empfohlen bei schweren Lasten. | Photo 2: Position «semi-accroupi»: recommandée pour soulever des charges lourdes.** Foto/Photo: Copyright Rehaklinik Bellikon, A. Mieth, C. Voser, A. FÜRER



Rücken!). Setzen Sie dafür Ihre Hände ein und geben Sie klare verbale und taktile Instruktionen.

- Üben Sie mit Ihren Patienten mit dieser Technik das Heben von Lasten in verschiedenen Höhen.
- Nehmen Sie stets einen Spiegel zur Hilfe. Optional können weitere Möglichkeiten wie Tape (Feedback über LWS-Beugung) oder Video verwendet werden.
- Üben Sie Hebetekniken mit ausreichend Gewicht. Verwenden Sie neben Langhanteln auch Kisten, Kartons usw.
- Die Technik ist nur für das Heben «schwerer» Lasten sinnvoll. Sehr leichte Lasten können weiterhin mit einer Bücktechnik gehoben werden.
- Vermeiden Sie unnötige Verunsicherung: Lassen Sie Ihren Patienten auch mit Gewichten trainieren, wenn die Technik noch nicht korrekt ausgeführt wird (sofern es sich nicht um sehr schwere Gewichte handelt). |

- Il est capital de s'entraîner à fléchir les hanches en étirant le dos afin de soulever correctement des charges lourdes (ne pas confondre avec le fait de tenir le dos en position verticale!). Utilisez les mains pour le leur montrer, donnez des instructions verbales et tactiles claires.
- Entraînez vos patients à soulever des charges avec cette technique à différentes hauteurs.
- Aidez-vous en permanence d'un miroir. D'autres moyens peuvent également être utilisés comme l'enregistrement (feedback sur la flexion de la portion abdominale de la colonne vertébrale) ou la vidéo.
- Pratiquez cette technique avec des poids suffisants. Utilisez des haltères, mais aussi des boîtes, cartons etc.
- Cette technique n'est utile que pour soulever des charges «lourdes». Le patient peut continuer à se pencher pour soulever des charges très légères.
- Ne vous inquiétez pas inutilement: laissez vos patients s'entraîner avec des poids même s'ils n'ont pas assimilé la bonne technique (tant qu'il ne s'agit pas de poids très lourds). |

#### Literatur | Bibliographie

1. Mieth A., Saghy N., Trippolini M.: Mythen und Fakten zum rückengerechten Heben: Druck ist schädlich, und die Erde eine Scheibe. In: physio-praxis, 1/11.
2. McGill S: Low Back Disorders. Evidence-Based Prevention and Rehabilitation. Human Kinetics, 2007.

Offizielle Partner: Partenaires officiels: *Partner ufficiale:*



**MediData**  
Für eine gesunde Entwicklung.

**FREI  
SWISS**  
AKTIVE REHA-SYSTEME