



VOM KRAFTAKT ZUM KINDERSPIEL

Mit diesen AGR-Tipps wird der Reifenwechsel rückenfreundlich



Das Rad gilt bis heute als eine der simpelsten und doch genialsten Erfindungen der Menschheit. Alles kann so leicht sein, wenn es einfach rollt. Doch es gibt etwas, das alles andere als leicht ist: Der Reifenwechsel. Zweimal im Jahr stellen sich viele Autofahrer dieser Aufgabe und dabei wird schwer gehoben. Beherzigen Sie ein paar Tipps oder lassen den KFZ-Profi mit den richtigen Hilfsmitteln ran, dann kann aus einem Kraftakt des Alltags ein wahres Kinderspiel werden. Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) verät Ihnen, wie's geht.

My Darling, komm ich mach das schon...

... sang schon vor Jahren Ireen Sheer. Und tatsächlich legen beim Reifenwechsel laut einer forsa-Umfrage eines großen Reifenherstellers aus dem Jahr 2020 etwa 24% der Deutschen selbst Hand an, der Rest lässt wechseln, entweder bei Freunden oder beim Profi. Das bedeutet, dass

sich etwa jeder Vierte der Gefahr aussetzt, seinem Rücken zu schaden.

Ohne Ahs und Ohs – Mit dem richtigen Equipment

Beim Reifenwechsel geht nichts ohne das entsprechende Werkzeug. So empfiehlt zum Beispiel auch der ADAC einen hydraulischen Wagenheber, der die Arbeit deutlich erleichtert. Des Weiteren sollte folgendes auf der Checkliste stehen, bevor es endlich losgehen kann: Wagenheber, Unterstellbock, Radkreuz, Drahtbürste, Behältnis für Schrauben bzw. Radmuttern und Drehmomentschlüssel.

Neben den klassischen Regeln wie dem Überprüfen der Reifen selbst auf etwaige Schäden oder dem ordnungsgemäßen Festziehen der Reifen ist vor allen Dingen auf die richtige Vorgehensweise zu achten, um den Rücken so gut es geht zu schonen und keineswegs falsch zu belasten.



Sind Radkappe oder Schraubenabdeckung gelöst, knien Sie sich am besten parallel zum Rad und setzen den Radmutter Schlüssel mit der Kraft aus der Rumpf- und Armmuskulatur ein. So wird die Wirbelsäule geschont.

Das neue Rad lässt sich am besten mit Hilfe einer weiteren Person aufsetzen. Hebt man allein, unbedingt darauf achten, dass Sie aus den Knien heben und nicht etwa nur den Rücken aufrichten. Auf diese Weise wird der Druck auf die Bandscheiben minimiert. Nehmen Sie also einen breitbeinigen Stand ein und gehen Sie in die Hocke. Der Rücken sollte möglichst gerade sein. Umgreifen Sie den Reifen mit beiden Händen, ziehen Sie das Gewicht nah an den Oberkörper und drücken Sie sich nach oben.

Die Radmuttern müssen beim Festschrauben keineswegs kräftezehrend angezogen werden. Beim Drehmomentschlüssel den richtigen, fahrzeugindividuellen Wert einstellen und festziehen bis dieser das Erreichen des Wertes signalisiert. Selbstverständlich nach ein paar gefahrenen Kilometern nochmal nachziehen.

AGR empfiehlt BHK-Regel – aber richtig!

Generell sollten Sie eine kleine AGR-Faustregel beherzigen. Mit der BHK-Regel können Sie nicht nur beim Reifenwechsel, sondern auch bei vielen anderen alltäglichen Aufgaben rückengerecht vorgehen.

Die BHK-Regel der AGR bei körperlich schweren Aufgaben lautet:

**Wenn möglich beim Bücken – Heben – Knien
– die Kraft aus den Beinen
und nicht aus dem Rücken ziehen!**

Darauf achtet der Profi

Gerade in der Reifenwechsel-Saison arbeiten KFZ-Mechatroniker unter besonderem Druck und das gleich in mehrfacher Hinsicht. Über mehrere Wochen hinweg immer die gleichen Tätigkeiten und Bewegungen auszuführen ist eine Belastung für den Körper. Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich Arbeitsschutz haben gezeigt, dass die Hand-Arm-Vibrationen von schwerem Arbeitsgerät unter anderem feinmotorische Beeinträchtigungen, Verspannungen im Nacken-, Schulter-, und Armbereich oder sogar einen Bandscheibenvorfall hervorrufen können.

Abhilfe können hier gute Druckluft-Schlagschrauber schaffen, die vergleichsweise leicht, leise und ergonomisch designt sind. Ein rutschfester Griff, eine optimale Kraftübertragung Dank geeignetem Antrieb, Betriebsdruck und eine nicht zu geringe Leerlaufdrehzahl – All das schont die Muskulatur und beugt Verspannungen vor. Bei der AGR finden sich nicht nur Alltags-Produkte, auch Werkzeuge werden geprüft und zertifiziert. Hier finden Sie weitere Informationen dazu: www.agr-ev.de/druckluftschrauber

Weitere Tipps zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Website der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.



Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.

Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.
Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Kim Nele Jagels

Presseagentur:
**MIT-SCHMIDT
Kommunikation**
Fasanenweg 3
21227 Bendesdorf

Tel. +49 (0) 40/414 063 90
Fax +49 (0) 40/414 063 929
agr@mit-schmidt.de
www.mit-schmidt.de
Ansprechpartner: Naciye Schmidt