



# VON 0 BIS 0 UND RÜCKENFROH

So gelingt der Reifenwechsel schmerzfrei



**Die Zeit Von Oktober bis Ostern ist fast vorüber und die Temperaturen steigen. Der Frühling rückt immer näher – und damit auch die Sommerreifen-Saison. Bis Ostern bleiben die Winterreifen in aller Regel am Wagen und dann stellt sich die Frage, ob man selbst tätig wird oder den KFZ-Profi beauftragt. Etwa ein Drittel der Autofahrer in Deutschland nehmen den Reifenwechsel selbst in die Hand. So oder so, um Rückenschmerzen zu vermeiden, ist die richtige Werkzeug-Wahl und eine optimale Körperhaltung die erste Voraussetzung. Darum gibt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. wertvolle Tipps für Profis und Selbermacher.**

## **Selbst ist die Frau oder der Mann**

Wenn man die nötigen Werkzeuge Zuhause hat, kann der Reifenwechsel problemlos erfolgen. Ein paar Dinge gilt es dennoch zu beachten, weil eine falsche Herangehensweise schnell zu Rückenschmerzen führen kann. Um den Reifenwechsel rückengerecht durchzuführen, erklärt die AGR

worauf es ankommt und wie man den Rücken entlasten kann.

Bevor das Auto aufgebockt wird, entfernen Sie zunächst die Radkappe oder Schraubenabdeckung und lösen dann die Radmutter. Hierbei knien Sie sich am besten parallel zum Rad und setzen den Radmutter Schlüssel mit der Kraft aus der Rumpf- und Armmuskulatur ein, um die Wirbelsäule nicht unnötig zu belasten. Nach dem Wechsel der Reifen gelingt das Anziehen der Mutter am besten mit einem auslösenden Drehmomentschlüssel, der das Erreichen des eingestellten Wertes signalisiert.

Darüber hinaus sollten Sie einen elektrisch betriebenen Wagenheber verwenden. Der Vorteil: das mühsame Kurbeln in gebückter Körperhaltung entfällt und das Risiko für Rückenbeschwerden sinkt. Nun können die Radmutter vollständig abgeschraubt werden. Bevor Sie den Reifen entfernen, achten Sie unbedingt auf Ihre Haltung.

### Knie schützen

Damit Sie ständiges Bücken vermeiden, ist es sinnvoll, die Arbeit kniend zu verrichten. Dabei nutzen Sie am besten Knieschoner oder legen ein Kissen oder eine Decke unter die Knie. So vermeiden Sie eine zu starke Belastung auf das empfindliche Gelenk. Achten Sie nach dem Verschrauben der Radmuttern beim Aufstehen außerdem darauf, sich langsam und mit geradem Rücken aus der Kraft der Beine wieder aufzurichten.

### AGR-Profi-Tipp für den Mechatroniker

Das Zauberwort beim professionellen Reifenwechsel heißt Druckluft-Schlagschrauber. Gute Modelle sind unter ergonomischen Gesichtspunkten konzipiert worden, sodass sie die Arbeitsbedingungen entscheidend verbessern können. Diese sind zum einen speziell auf ihre Aufgabe zugeschnitten und entwickelt und zum anderen schonend für den Rücken, die Knochen und die Gelenke. Wer schon einmal mit einem herkömmlichen Schlagschrauber gearbeitet hat, konnte sicherlich feststellen, dass er sehr schwer ist und einige von ihnen auch nicht besonders gut in der Hand liegen. Zudem birgt er ein entscheidendes Problem: die sogenannten Hand-Arm-Vibrationen, die sich auf den ganzen Körper übertragen und verschiedene gesundheitliche Folgen mit sich bringen können. Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich Arbeitsschutz haben gezeigt, dass diese Vibrationen unter anderem feinmotorische Beeinträchtigungen, Verspannungen im Nacken-, Schulter-, und Armbereich oder sogar einen Bandscheiben-vorfall hervorrufen können.

Doch so weit muss es gar nicht kommen, wenn man bereits mit dem richtigen Gerät startet. Bei der Entwicklung hochwertiger Druckluft-Schlagschrauber sollte die Gesundheit des Mechatronikers berücksichtigt werden. Mit unter 1200 Gramm gibt es bereits sehr leichte Schlagschrau-

ber, die trotz ihres geringen Gewichts mit einer guten Kraftübertragung glänzen. Sie müssen zudem ein leichtes Handling bieten und auch ergonomisches Design sollte selbstverständlich sein. Ein rutschfester Griff unterstützt das Arbeiten mit einer Hand sowohl für Links- als auch für Rechtshänder. Für eine optimale Kraftübertragung sorgen Antrieb, Betriebsdruck und eine nicht zu geringe Leerlaufdrehzahl. Das schont die arbeitende Muskulatur und beugt Verspannungen vor. Ein weiterer wichtiger Punkt beim Werkzeug ist die Lärmquelle. Sogenannte Geräusch-Reduzierschläuche können den Betriebslärm um bis zu 40 Prozent reduzieren und so ebenfalls die Gesundheit der anderen Mitarbeiter schützen. Werkzeuge, die diese Anforderungen erfüllen sowie weitere interessante Informationen finden Sie unter [www.agr-ev.de/druckluftschrauber](http://www.agr-ev.de/druckluftschrauber)

### Rückengerechtes Heben

Um das ständige Bücken und Heben zu umgehen, kann eine Säulenhebevorrichtung für die Reifen die Lösung sein. Dabei handelt es sich um einen Radmontagelift, durch den die Reifen elektromechanisch angehoben oder heruntergelassen werden können. So wird der Rücken beim täglichen Reifenwechsel entlastet. Wenn Ihre Werkstatt nicht mit einer Säulenhebevorrichtung ausgestattet ist, sollten Sie die folgenden Tipps für rückengerechtes Heben beachten:

Begeben Sie sich vor dem Reifenstapel in einen breitbeinigen Stand 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 Kraft muss aus der Beinmuskulatur kommen. Auf diese Weise wird der Druck auf die Bandscheiben minimiert.

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](http://www.agr-ev.de).



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

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: **Schlaf**  
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