



ächz

quaid - 5.7.2005 um 16:01

für jene die sich fragen warum ich nur noch minder aktiv hier bin:

ich hab jetzt ne neue lehrstelle angefangen. irgendwie muss ich ja auch voran kommen. allerdings muss ich den ganzen tag stehen, was ziemlich hart für meinen rücken und die beine is. darüber hinaus muss ich für die frührschicht um 3:30uhr raus. ich muss dann immer an den "arbeit macht krank" thread denken.

naja,was solll man machen? augen zu und durch..

Killing Joke - 5.7.2005 um 17:14

Was machst du denn da genau @q?

Allein dass du um 3:30 Uhr raus musst hört sich nicht sehr angenehm an. Ich muss derzeit immer um 5:30 Uhr aufstehen und das reicht mir schon. Fühle mich abends immer wie ausgekotzt und mein Kreuz tut weh, obwohl ich noch kein Opa bin. Zumindest weiß ich, wie sich die Sklaven im Altertum gefühlt haben müssen. Hoffe die Stelle macht dir einigermaßen Spaß.

algiz - 6.7.2005 um 00:24

deswegen wollen ja alle in die neuen medien :-)
dass das aber auch fürs arsch ist merkt man erst später
gabs hier schon mal nen wer schafft was thread?

... - 6.7.2005 um 04:47

Steht fast alles unter Story, denke ich.

Also 3.30h war auch meine zeit für den frühdienst. Ich hab dann aber immer abends gebadet, damit ich morgens wenigstens noch bis kurz vor 4 h pennen konnte, dann mußte ich aber auch schon zur S. Bahn hetzen.

Bist Du eigentlich groß, @q?

Normalerweise dürfte einem der Rücken nicht weh tun, wenn man den ganzen tag steht. Am gesündesten ist es, möglichst viel zu wechseln zwischen sitzen, stehen und laufen. das hatte ich auch bei meiner Arbeit früher immer, das bekam mir zumindest körperlich ganz gut. Seitdem ich nix mehr mache, muß ich entweder öfters mal wieder Sport machen (auch nicht gerade mein hobby) oder damit leben, daß ich immer runder werde. Aber das geht beim nächsten Krankheitsschub bei mir wieder weg, da muß ich nie lange warten.

Ich sag´ Euch nur eins. Laßt Euch bei sowas nicht verarschen. Es interessiert am Ende sowieso niemanden mehr, ob ihr gut oder schlecht gearbeitet habt. es interessiert nur der Preis, den ihr kostet. `n Lehrling ist eben billig, den kann man gut ausbeuten.

Habt Ihr irgendwo eien Betriebsarzt?

Ich würd´an Eurer stelle, jetzt schon mal gucken, was so bei den Jobs, die ihr habt als Berufskrankheit anerkannt ist. Die zahlen wenigstens noch ordentlich die Berufsgenossenschaften, aber bis man von denen Geld bekommt, da muß man kämpfen.

quaid - 6.7.2005 um 19:01

Zitat

Fühle mich abends immer wie ausgekotzt und mein Kreuz tut weh, obwohl ich noch kein Opa bin

trifft auf mich auch zu.

ich bin 184cm groß, ungefähr. momentan steh ich zu 90% auf der arbeit, keine gelegenheit anner kasse zu sitzen oder im lager. da tun mir hauptsächlich die füße weh, und einmal wos ganz krass war hatte ich stichartige schmerzen im rücken. bin dann nach hause, fertig gemacht und direkt hingelegt und bis morgens gepennt. der tag is dann natürlich futsch :/

einmal bin ich schon ca 18 uhr pennen gegangen und hab bis aufn paar halbschlafphasen bis halb vier

durchgeschlafen und war trotzdem morgens müde. deshalb sag ich mir jetzt, ich nutz den tag n bisschen aus und gut is.

arne, ich kann mir das übrigens nich vorstellen das große menschen teilimmunität gegen rückenschmerzen haben sollen. wenn man ständig kisten hebt oder immer nur da steht, dann kriegt jeder irgendwann schmerzen, denke ich.

Soulmirror - 6.7.2005 um 20:47

naja also ich würd dieses rückenschmerzen etc net sooo überinterpretieren... oftmals ists auch einfach nur "nicht gewohnt"... kenn das von meiner zivi zeit.. wusste vorher net was wirklich 8 stunden ma tag arbeiten heißt und eben auch sau früh aufstehn.. dazu noch 3 stunden fahrzeit etc. naja am anfang wa ich auch dauernd platt und hatte nxi mehr vom tag.. aber wieg esagt man gewöhnt sich dran und ich denk das wird bei dir net groß anners sein ☐

quaid - 6.7.2005 um 21:55

stimmt schon. alltag reinbringen, dann passt das irgendwie. auch wenn es wieder nicht ist, was man eigentlich wollte (das eigentliche).

ich rechne mal mit 2-3 wochen, bis ich vom frühen aufstehen und dem langen rumstehen nichts mehr merke.

... - 7.7.2005 um 02:07

Nää, @q!

Ich meinte, große Mensche haben öfters Schwierigkeiten mit dem Rücken als kleine Menschen. Du bist ungefähr 20 cm größer als ich. Wir sind ja als menschen noch nicht so viele Jahrtausende den aufrechten Gang gewohnt und wir werden immer wieder etwas größer. Du brauchst ja auch, um Deine Wirbelsäule aufrecht zu halten, wesentlich mehr Rückenmuskulatur als ich kleiner Knirps. das ist einfach ´ne Erfahrung, die ich auch auf der Arbeit gemach thabe. Ich bin, trotz aller möglichen anderen Erkrankungen, von Rückenschmerzen meistens befreit. Einmal muß ich als kleinerer Mensch die Sachen eh´nicht so hoch heben wie du z.B. und eben zum andereen ist es für mich einfacher, die paar cm der Rückenmuskulatur, die meine Wirbelsäule stützen, auch zu üben.

Ich weiß jetzt nicht, ob Du früher mal Sport gemacht hast oder jetzt noch was machst, aber Rückenschmerzen sind grundsätzlich ein zeichen von fehlender Muskulatur neben der Wirbelsäule (die muß ja auch irgendwie festgehalten werden, gilt für alle Knochen und Gelenke).

Es gibt viele Möglichkeiten, sich da ´n bißchen Muskulatur anzuschaffen, am besten, aber leider auch am langweiligsten ist nun mal das Fitneßstudio. (Muß ich für meine Beine auch machen, damit das künstliche Hüftgelenk richtig gehalten wird.)

Icxh würd´schon mal irgendwann ´n Orthopäden aufsuchen und mal gucken lassen, ob da was ist.

Haben sie Euch denn wenigstens auf der Arbeit erklärt, wie man Lasten zum Beispiel rückschonend hebt?

Das geht nämlich. Das Targen und Heben macht man dann aus den Knien, dann haste wenigstens im meinem Alter die Kniegelenke kaputt und nicht den Rücken.

algiz - 7.7.2005 um 02:38

also ich muss den großteil vom tag sitzen entweder am rechner oder im auto oder im zug und das ist auch nicht unbedingt der renner, davon bekommt man ne krumme haltung und nen verickten hals.

sport jungs nur sport hält ein am laufen. hhahaha und rothaus.

aus der ferienarbeit in der fabrik kenn ich das mit dem langen stehen aber ich denk soul hat recht. ich hab mich nach ner woche stets an die steherei gewohnt gehabt und ich denk mit bisschen laufen und denen zwischen durch und ner stunde sitzen am mittag geht das schon klar. is ja nicht für immer :-)

versetzt euch mal in die lage eines fahrradkurriers oder eines lkw-fahrers.

und schon besser?