

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Formular ELA-Test Heben
F.ET.HV.10.00

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Demonstration

Kiste anheben, abstellen und laut mitzählen (bis ca. 5).

Hinweise zur Beobachtung

Heben horizontal

- Gang-/Schrittbild
- gleich bleibendes Tempo, Pausen
- Entfernung der Kiste zum Körper – Armhaltungen/Kiste am Körper
- Einsatz von Hilfsmuskulatur
- Rückneigung des Oberkörpers
- Absetzen der Kiste (geführt, abrupt - evtl. geräuschvoll, ...)
- Atmung, Gesichtsfarbe

Heben Arbeitsfläche – Arbeitsfläche (oben)

- Heben der Kiste direkt vorm Körper/über die Seite
- Armeinsatz: gleich/mehr re/mehr li
- Art des Hebens: geführt/am Oberkörper abstützend/mit Schwung
- Beinbewegungen-/belastung/Schrittstellung
- Rückneigung des Oberkörpers
- Absetzen der Kiste (geführt, abrupt - evtl. geräuschvoll, ...)
- Atmung, Gesichtsfarbe

Heben Boden - Arbeitsfläche

- Art des Hebens (bei ungünstigen Mustern: Korrektur!)
- gleich bleibendes Tempo, Pausen
- Armeinsatz (Haltung, Anspannung), Handling der Kiste (nah am Körper, ...)
- Beinbewegung-/belastung (Gewichtsverteilung, Schrittstellung, Standbreite ...)
- Einsatz von Hilfsmuskulatur, zusätzl. Schwung-/Körperimpulse
- Rückneigung des Oberkörpers
- Absetzen der Kiste (geführt, abrupt - evtl. geräuschvoll, ...)
- Atmung, Gesichtsfarbe

Gültigkeit/Verteiler:

x													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Heben horizontal

Name: _____ Datum: __.__.__ ☐ Prä ☐ Post Kürzel: _____

Arbeitsfläche Höhe: ☐ 100cm oder _____cm Gegenstand ☐ Kiste oder _____

Abbruchkriterium: ☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz
☐ Zielbeanspruchung

☐ Sonstiges: _____

☐ Abbruch durch Teilnehmer: _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

	kg	HF vor	HF nach	Skalen- wert	Beobachtungen		+	0	-	--	---
1						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
2						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
3						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
4						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Heben Arbeitsfläche – Arbeitsfläche (oben)

Name: _____ Datum: __. __. __ ☐ Prä ☐ Post Kürzel: _____

Arbeitsfläche: A Höhe: _____ cm B Höhe: ☐ _____ cm Gegenstand ☐ Kiste oder _____

Abbruchkriterium: ☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz
☐ Zielbeanspruchung

☐ Sonstiges: _____

☐ Abbruch durch Teilnehmer: _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

	kg	HF vor	HF nach	Skalenwert	Beobachtungen		+	0	-	--	---
1						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
2						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
3						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
4						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Heben Boden – Arbeitsfläche

Name: _____ Datum: __.__.__. ☐ Prä ☐ Post Kürzel: _____

Arbeitsfläche Höhe: ☐ 100cm oder _____ cm Gegenstand ☐ Kiste oder _____

Abbruchkriterium: ☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz
☐ Zielbeanspruchung

☐ Sonstiges: _____

☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

	kg	HF vor	HF nach	Skalenwert	Beobachtungen		+	0	-	--	---
1						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
2						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
3						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
4						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					