



Der AMD-Tipp 03/2026 von Dr. Klara Huber

Exoskelett: den Körper gezielt entlasten

Exoskelette sind **tragbare, mechanische Stützsysteme**, die das Muskel-Skelett-System bei **belastenden Tätigkeiten unterstützen**. Sie entlasten gezielt einzelne Körperregionen – vor allem Rücken, Schultern, Arme oder Beine – und kommen in Industrie, Montage, Bau, Logistik, Lager und zunehmend in der Pflege zum Einsatz.

„Exoskelette reduzieren körperlichen Stress bei monotonen Tätigkeiten und Zwangshaltungen wie dauerhaftem Vorbeugen oder Arbeiten über Kopf“, erklärt Arbeitsmedizinerin Dr. Klara Huber. „Mitarbeitende ermüden langsamer, die Arbeitsqualität steigt und das Risiko für Muskel-Skelett-Erkrankungen sinkt. Sie eignen sich auch hervorragend als Wiedereinstiegshilfe nach Verletzungen oder im betrieblichen Eingliederungsmanagement.“

Ob ein Exoskelett dauerhaft entlastet und welches Modell geeignet ist, muss für jeden Arbeitsplatz individuell geprüft werden. Man unterscheidet **aktive** und **passive Exoskelette**: Aktive Systeme werden durch eine eigene Energiequelle wie Strom oder Druckluft unterstützt. Passive Exoskelette kommen ohne Antrieb aus. Sie nutzen die Körperkraft der tragenden Person, speichern diese mechanisch und geben sie gezielt wieder ab. Zusätzlich unterscheiden sich Exoskelette je nach unterstützter Körperregion, Bauform, Material und Wirkungsweise.

Wichtig: Exoskelette sind kein Allheilmittel. Sie zählen nach dem **TOP-Prinzip** (technisch → organisatorisch → personenbezogen) zu den **nachrangigen personenbezogenen Maßnahmen**. Zuerst müssen technische Hilfsmittel wie zum Beispiel Vakuumheber, Hebevorrichtungen oder höhenverstellbare Arbeitsplätze sowie organisatorische Lösungen wie etwa Job-Rotation oder Pausenregelung geprüft und ausgeschöpft sein.

Um den **Einsatz eines Exosketts zu prüfen und umzusetzen**, empfiehlt der AMD Salzburg:

- Grundsätzliche Eignung prüfen
- Tätigkeits- und Belastungsanalyse sowie Risikoanalyse
- Vorauswahl und Vergleich
- Erprobungsphase (diese ist entscheidend!) vor dem Ankauf mit arbeitsmedizinischer und sicherheitstechnischer Begleitung sowie Einbindung der betroffenen Berufsgruppe
- Auswertung und Entscheidung

Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus über 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs.

Präventivkräfte aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** sowie **Arbeits- und Organisationspsychologie** sorgen für gesundes und sicheres Arbeiten. Mehr Infos hier: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

