

Alles Gute für den

Rücken



Es klingt absurd: Obwohl immer weniger von uns heute beruflich körperliche Schwerstarbeit verrichten, steigt die Zahl der Rückenerkrankungen rapide an. Und die Betroffenen werden immer jünger.

Die meisten krankheitsbedingten Fehltagel gehen auf das Konto von Rückenschmerzen – zumal die Betroffenen meist relativ lang ausfallen. Nach Statistiken der Krankenkassen wurden in den letzten Jahren über ein Viertel der Arbeitsunfähigkeitstage durch Muskel- und Skeletterkrankungen verursacht. Dabei sind oft keine eindeutigen organischen Ursachen nachweisbar. Mehr als ein Viertel der Frühverrentungen entfällt inzwischen auf Krankheiten des Skeletts, der Muskeln und des Bindegewebes. Laut Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) sind Arbeitgeber verpflichtet, Arbeitsbedingungen darauf hin zu beurteilen, ob sie eine gesundheitliche Gefährdung darstellen. Sie müssen gegebenenfalls entlastende Maßnahmen veranlassen und auf ihre Wirksamkeit überprüfen. Über die Gesundheitsgefährdungen und wie die Gesundheit geschützt werden soll, müssen Arbeitgeber die Beschäftigten unterrichten und die Interessenvertretung beteiligen.

Rückenschmerzen bei Männern und Frauen

Rückenschmerzen treffen beide Geschlechter, und doch gibt es auch hier den kleinen Unterschied... Frauen haben häufiger und länger Rückenschmerzen als Männer, die eher zu kurzen scharfen Schmerzattacken neigen. Während Männer ihre Rückenprobleme öfter Verletzungen verdanken, bekommen Frauen sie als Folge der alltäglichen und beruflichen Belastung. In vielen typischen Frauenberufen, wie bei Altenpflegerinnen und Verkäuferinnen wird besonders der Rücken belastet. Männer in Berufen mit starken mechanischen Belastungen, wie Bauarbeiter oder Kraftfahrzeugführer tragen nach wie vor ein hohes Risiko. Auf Grund geschlechtsspezifischer Rollenmuster können Männer dazu neigen, sich zu »überheben«.

Auch biologisch bedingte Gründe können bei Frauen Rückenschmerzen verursachen: gynäkologische Erkrankungen, Menstruationsbeschwerden oder schlaaffe Beckenbodenmuskulatur sind nicht selten mit Rückenschmerzen gekoppelt. Schwere Brüste können Rückenbeschwerden verursachen, eine Schwangerschaft kann die Wirbelsäule belasten. Und auch Moden können Ursache sein: so belasten Schuhe mit hohen Absätzen die Lendenwirbelsäule und verstärken das Hohlkreuz.

Wenn dauerndes Kreuzweh ein Symptom anderer Krankheiten ist, trifft dies beide Geschlechter. Sie kommen besonders häufig vor durch Magengeschwüre, Entzündungen von Blase, Darm, Nierenbecken, Gallenblase, als Begleiterscheinung oder Folge von Krebs. Dieses Informationsblatt zeigt auf, wie arbeitsbedingten Rückenbeschwerden vorgebeugt und der Rücken gestärkt werden kann.



Arbeitnehmerkammer
Bremen

„gesundheit!“

Belastungsfaktor **SITZEN**

„Wer rastet, der rostet“ oder „Sich regen bringt Segen“ heißt es in Sprichwörtern. Und tatsächlich: Der Rücken nimmt's krumm, wenn man sich wenig bewegt. Dies trifft in der Regel auf all jene zu, die im Beruf überwiegend sitzen. Die Einführung neuer Technologien hat die Arbeitszeiten ausgedehnt, die im Sitzen verbracht werden. An Bildschirmarbeitsplätzen findet beispielsweise 80 bis 85 Prozent der täglichen Arbeitszeit sitzend statt. Der Computer übernimmt heute Funktionen, für die man sich früher selbst noch in Bewegung setzen musste: Mit einem Mausklick und dem Blick auf den Monitor kann man Gegenstände befördern, Abläufe steuern und überwachen oder Unterlagen herausuchen, statt sich selbst von der Stelle zu bewegen.

Sitzen beansprucht aber die Bandscheibe und die Rückenmuskulatur stärker als Stehen oder Gehen. Die Belastungen verstärken sich, wenn noch Erschütterungen dazu kommen, z. B. beim Fahren von Kraftfahrzeugen. Durch ständiges Sitzen erschlafft die Bauch- und Rumpfmuskulatur. Dies macht anfällig für Verspannungen, denn eine nach vorne gebeugte, verdrehte oder angespannte Haltung beansprucht Bänder und Bandscheiben. Atmung, Blutzirkulation sowie Verdauung werden behindert.

So sitzen Sie gesünder

Entscheidend ist die Art, wie Sie sitzen. Die Devise lautet: Entlasten Sie die Rückenmuskulatur durch dynamisches Sitzen. Dies ermöglicht ein ergonomischer Stuhl, der alle Bewegungen mitmacht: Man kann sich bequem nach hinten lehnen, mal recken und strecken, nach vorne beugen, aufrecht sitzen und sich drehend nach rechts oder links bewegen. Die Wirbelsäule wird dabei stets von der Rückenlehne abgestützt.

Arbeit gesundheitsgerecht organisieren

Die Arbeitsorganisation spielt eine entscheidende Rolle. Mischarbeit fördert aufgrund der Aufgabenvielfalt den Haltungswechsel bei der Arbeit. So lassen sich die einseitigen Belastungen durch Computerarbeit reduzieren, wenn diese Tätigkeit auf maximal 50 Prozent der täglichen Arbeitszeit begrenzt wird und ansonsten die Beschäftigten z. B. organisatorische Aufgaben oder Kundengespräche übernehmen.

Für den Arbeitsplatz empfiehlt sich zudem ein häufiger Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen bei der Arbeit:

- ▶ Bringen Sie nicht alle Unterlagen in Reichweite unter.
- ▶ Schaffen Sie Gründe aufzustehen und bauen Sie kürzere Wege ein – zum Drucker oder Telefax außerhalb des Arbeitsraumes.
- ▶ Arbeiten Sie auch mal im Stehen oder Gehen. Das fördert Aufmerksamkeit und Kreativität.
- ▶ Ein Stehpult animiert zusätzlich, öfter einmal das Sitzen zu unterbrechen.
- ▶ Wenn Sie mit einem Kollegen/einer Kollegin etwas besprechen möchten: kurz hingehen, statt zum Telefon zu greifen oder eine E-Mail zu schicken.



Belastungsfaktor **STEHEN**

Obwohl das Stehen in physiologisch korrekter, nämlich aufrechter Haltung die Bandscheiben weniger belastet als das Sitzen, beansprucht andauerndes Stehen im Arbeitsalltag den Rücken erheblich. Allein in den zwei häufigsten Frauenberufen, Friseurin und Verkäuferin, stehen täglich rund 1,5 Millionen Frauen stundenlang. Aber auch Pflegekräfte, Gaststätten- und Küchenpersonal und andere Beschäftigte sind davon betroffen.

Langes Stehen strapaziert besonders die Muskelgruppen, die zur Balance und zur aufrechten Körperhaltung gebraucht werden. Außerdem sind Bänder, Gelenke und Sehnen starken Belastungen ausgesetzt. Hiervon hauptsächlich betroffen ist die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben. Langandauerndes Stehen belastet den Kreislauf, beansprucht besonders die Blutgefäße und kann den Stoffwechsel stören. Wer dauernd steht, wird unkonzentriert und ermüdet schnell.

So stehen Sie besser

Auch bei der Arbeit im Stehen gilt das Motto: „Es kommt auf die richtige Haltung an“:

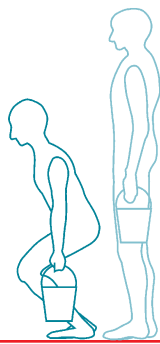
- ▶ Stehen Sie so, dass Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander sind. So liegt das Körpergewicht auf einer größeren Grundfläche und kann sich besser über den gesamten Halteapparat verteilen.
- ▶ Versuchen Sie immer, mit lockeren nicht durchgestreckten Knien zu stehen. Dann befindet sich das Becken in einer für die Lendenwirbelsäule entlastenden Stellung.
- ▶ Vermeiden Sie Stillstehen, treten Sie häufig von einem Bein auf das andere. Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne, indem Sie wechselweise ein Bein – mit angewinkeltem Knie – vorstellen. Das verbessert die Blutzirkulation, vermeidet Stauungen in den Beinen und schont die Gelenke.
- ▶ Benutzen Sie eine Stehhilfe, um bei ungünstigen Platzverhältnissen die Wirbelsäule und die Muskulatur kurzfristig zu entlasten.

Die Wirbelsäule ist nicht geschaffen für statische Dauerbelastung, sondern sie lebt von der Bewegung. Nutzen Sie deshalb ganz bewusst jede Möglichkeit am Arbeitsplatz, um ein paar Schritte zu gehen und in Bewegung zu kommen. Entlasten Sie gezielt Ihren Rücken, um der Ermüdung der Muskeln entgegenzuwirken. Lehnen Sie so oft wie möglich den Oberkörper an - beispielsweise an einer Wand. Stützen Sie sich beim Vorbeugen zum Beispiel auf dem Ladentisch oder der Theke ab. Gönnen Sie sich gutes Schuhwerk, eventuell mit Fußbett und tragen Sie keine Plateausohlen oder hohe Absätze.

Lässt sich Mischarbeit in der Praxis nicht umsetzen, muss die Bildschirmarbeit regelmäßig durch Pausen unterbrochen werden. Dies verlangt die Bildschirmarbeitsverordnung.

Wenn die Arbeit mit langem Stehen verbunden und Mischarbeit mit Belastungswechsel nicht möglich ist, sollten Bedarfssitze nahe beim Arbeitsplatz zur Verfügung stehen, die von den Beschäftigten guten Gewissens zwischen durch für eine kurzzeitige Entlastung genutzt werden können!

BEIM HEBEN IN
DIE HOCKE GEHEN
UND DEN RÜCKEN
AUFRECHT HALTEN.



Arbeit anders organisieren

Häufig ist es ohne größeren Aufwand möglich, Steharbeitsplätze so umzustrukturieren, dass zeitweiliges Sitzen während der Arbeit möglich wird. Darüber freuen sich der Halteapparat, die Füße und der Kreislauf. Dabei muss allerdings die Tischhöhe der Tätigkeit angepasst sein. Generell sollten langandauernde Stehbelastungen durch Aufgabenwechsel und Mischarbeit abgebaut werden. Beispiele: Eine Verkäuferin, die den ganzen Arbeitstag hinter der Verkaufstheke steht, kann zeitweise an der Kasse sitzen, Lagerbestände überprüfen, Ware im Sitzen auszeichnen, Ware nachfüllen usw. Auch in einer Großküche müssen die Beschäftigten in der Regel viel stehen. Doch viele vorbereitende Arbeiten, wie Gemüse putzen, lassen sich genauso im Sitzen erledigen oder unter Verwendung von Stehhilfen.

Belastungsfaktor

BEWEGEN VON LASTEN

Heben und Tragen, Ziehen oder Schieben kommt in vielen Berufen vor. Beschäftigte, die regelmäßig schwere Lasten mit ihrer eigenen Körperkraft bewegen müssen, haben eine hohe Belastung der Wirbelsäule und ein deutlich höheres Risiko, an chronischen Bandscheibenleiden zu erkranken. Muss in verdrehter Körperhaltung oder anderen Zwangshaltungen gearbeitet werden oder werden nur bestimmte Körperpartien einseitig und übermäßig beansprucht, steigt das Risiko für degenerative Leiden des Stütz- und Bewegungsapparates.

Mit Lasten anders umgehen

Die Lastenhandhabungsverordnung von 1996 konkretisiert das Arbeitsschutzgesetz und enthält rechtsverbindliche Regelungen für den Arbeitsschutz, um geeignete Schutzmaßnahmen im Hinblick auf

- ▶ die zu handhabende Last,
- ▶ die zu erfüllende Arbeitsaufgabe und
- ▶ die Beschaffenheit des Arbeitsplatzes und der Arbeitsumgebung zu ergreifen.

Im Vordergrund sollten Maßnahmen stehen, die die Belastungen für den Einzelnen reduzieren. Durch Mischarbeit und Aufgabenwechsel kann der Arbeitstag für die Beschäftigten so gestaltet werden, dass er auch Tätigkeiten ohne Hebe- und Tragevorgänge umfasst. Weitere Möglichkeiten sind eine Verringerung des Arbeitstempos und Kurzpausen. Auch technische Hilfsmittel wie Hebe-

Anerkennung als Berufskrankheit?

Verschleißerkrankungen durch Überlastung der Wirbelsäule sind zwar seit rund zehn Jahren in das Berufskrankheitenrecht aufgenommen worden. Ihre Anerkennung als Berufskrankheit ist aber nicht leicht durchzusetzen.

und Tragehilfen, Transportmittel und höhenverstellbare Arbeitsplattformen oder Lifter (z. B. im Gesundheitswesen) erleichtern die Arbeit.

Wenn sich Heben und Tragen nicht vermeiden lassen, kommt es auch dabei auf die richtige Technik an.

So heben und tragen Sie richtig

- ▶ Heben und tragen Sie körpernah. Desto besser ist die Hebelwirkung und umso mehr wird die Wirbelsäule geschont.
- ▶ Gehen Sie beim Heben in die Hocke und stellen Sie die leicht gegrätschten Füße dabei mindestens hüftbreit auseinander. So leistet auch die Oberschenkelmuskulatur ihren Beitrag.
- ▶ Heben Sie mit aufrechtem Rücken. Dadurch hält die Rückenmuskulatur nicht das Gewicht, sondern nur die Stabilität der Wirbelsäule.
- ▶ Vermeiden Sie eine verdrehte Körperhaltung, wenn Sie Lasten heben oder tragen.
- ▶ Gehen Sie beim Abstellen der Last mit geradem Rücken in die Knie.

Belastungsfaktor

PSYCHISCHE BELASTUNGEN

Wen Sorgen quälen, der ist „gramgebeugt“. Wer sich fürchtet, dem sitzt die „Angst im Nacken“ und bei Misserfolgen „lässt manch einer den Kopf hängen“. Schon der alltägliche Sprachgebrauch verweist auf die Einheit von Körper und Psyche. Psychische Fehlbeanspruchungen äußern sich häufig in Rückenbeschwerden. Innerliche Anspannungen übertragen sich nämlich auf die Haltung: Wir sind nicht locker, sondern verkrampt. Die Folge sind schmerzhafteste Muskel- und Nervenanspannungen. Auch arbeitsmedizinische Erkenntnisse belegen, dass psychische Fehlbeanspruchungen für Rückenleiden mitverantwortlich sind: Stress durch Zeitdruck und hohe Arbeitsintensität, monotone Arbeiten ohne Entscheidungsbefugnisse und Handlungsspielräume, Ärger mit Vorgesetzten und Kolleginnen und Kollegen, widersprüchliche Arbeitsanweisungen oder mangelnde Anerkennung und Unterstützung sowie die Angst um den Verlust des Arbeitsplatzes können dazu führen, dass der Körper sich verspannt oder Rückenbeschwerden entstehen.

Gesundheitsgefahren stoppen

Der Abbau von Stress wirkt sich positiv aus. Durch arbeitsorganisatorische Maßnahmen lassen sich monotone sowie verantwortungs- und entscheidungsarme Arbeitsaufgaben so verändern, dass abwechslungsreichere Tätigkeiten entstehen. Diese sollten es ermöglichen, sich stärker seine Arbeit selbst einzuteilen und über den Arbeitsablauf zu bestimmen. Eine Rückmeldung zum Arbeitsergebnis, transparente Entscheidungsprozesse und eine entsprechende betriebliche Informationspolitik fördern ebenfalls die Arbeitszufriedenheit und stärken die Gesundheit der Beschäftigten.

Besondere Regeln gelten für Schwangere. Sie dürfen laut Mutterschutzgesetz §4 nicht mehr als 5 kg häufig, nicht mehr als 10 kg gelegentlich heben und tragen.

Zumutbare Lasten für Jugendliche im Alter von 15-18 Jahren

Allgemeine Richtwerte des Bundesarbeitsministeriums: Häufigkeit des Hebens und Tragens

gelegentlich	häufig
15 kg	10 kg
35 kg	20 kg

Frauen
Männer



Rückenschmerzen – ein Signal des Körpers

Wenn Schmerzen plagen, will sie schnellstens wieder loswerden. Rückenbeschwerden können vielfältige Ursachen haben. Es ist deshalb geboten, den Schmerzen möglichst auf den Grund zu gehen.

Gesundheitsschutz im Betrieb

Entstehen Rückenschmerzen im Zusammenhang mit der Erwerbstätigkeit, dann belegen sie die Notwendigkeit, den betrieblichen Arbeitsschutz zu verbessern. Arbeitgeber müssen nach dem Arbeitsschutzgesetz beurteilen, ob die Beschäftigten im Betrieb gesundheitlichen Risiken ausgesetzt sind. Dabei können Sie sich fachkundig beraten lassen, durch Sicherheitsfachkraft, Betriebsärztin oder Betriebsarzt oder durch überbetriebliche Institutionen, wie die Berufsgenossenschaften. Nach §20 des SGB V haben Krankenkassen die Möglichkeit, den Arbeitsschutz ergänzende Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung durchzuführen. Einen gesetzlichen Auftrag zur Prävention haben auch die zuständigen Berufsgenossenschaften und die Unfallversicherung.

Der Betriebs- und Personalrat, zu dessen Aufgaben auch die Überwachung des betrieblichen Arbeitsschutzes gehört, hat bei allen Maßnahmen des Arbeitsschutzes und der betrieblichen Gesundheitsförderung weitreichende Beteiligungsrechte.

Rückenfreundlich in Alltag und Beruf

Wir tun dem Kreuz im Arbeitsleben und im Alltag vieles an, was wir problemlos anders und besser machen könnten: beim Sitzen, Stehen, Gehen, mit Mobiliar, Schuhen, Freizeitverhalten, im Büro, hinter dem Steuer und beim Sport.

Rückenfreundliches Verhalten in Alltag und Beruf kann helfen, den Rücken gesund und fit zu halten. Unterbrechen Sie beispielsweise den Arbeitstag immer mal wieder mit kleinen Bewegungsübungen. In der Mittagspause hilft ein kleiner Spaziergang beim Auftanken neuer Energien. Nutzen Sie den Weg zur Arbeit oder Ihren Feierabend auch für Bewegung und sportliche Aktivitäten. Meiden Sie Überbelastung. Zu den rückenfreundlichen Sportarten zählen Walking, Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Meiden Sie Übergewicht.

Auch die eigenen Ressourcen entscheiden mit darüber, ob eine Arbeit krank macht. Jeder Mensch verfügt über verschiedene Möglichkeiten, mit Belastungen umzugehen. Wer Konflikte austragen und seine Rechte wahrnehmen kann, gewinnt an innerer Haltung. Sich einzumischen und für Verbesserungen einzutreten, entkrampft und stärkt den Rücken.

Weitere Informationen

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Friedrich-Henkel-Weg 1-25,
44149 Dortmund
Tel. 0231 / 90 71-0
Service-Telefon 01800 / 321 43 21
(9 Cent/Min)
www.baua.de

Gefährdungsbeurteilung beim Heben, Halten, Tragen, Ziehen oder Schieben von Lasten

Leicht verständliche Arbeitsblätter helfen zu ermitteln, welche Arbeitsschutzmaßnahmen erforderlich sind. Mit integrierter Rechenhilfe: www.baua.de (Pfad: Themen von A-Z / Physische Belastungen)

Viele Krankenkassen bieten ihren Versicherten kostenlose Materialien, Kurse oder geben Zuschüsse zu Kursen zur Prävention von Rückenerkrankungen. Beratung erhalten Sie auch bei der zuständigen Berufsgenossenschaft oder der gesetzlichen Unfallversicherung.

Bildungsurlaube, Kurse oder Wochenendseminare zum Thema bieten Volkshochschulen oder die Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen in Bremen (0421 / 44 99-5), Bremen-Nord (0421 / 66 90 31) und Bremerhaven (0471 / 595-0). www.wisoak.de

Weiterführende Informationen und Adressen bietet auch das Portal das Bremer Netzwerkes Arbeit und Gesundheit im Internet unter www.auge-bremen.de



Arbeitnehmerkammer
Bremen

„gesundheit!“

> Impressum

Alles Gute für den Rücken

überarbeitete Ausgabe 12/09
Januar 2009

Verfasserin:
Ulla Wittig-Goetz

„gesundheit!“ wird herausgegeben von der Arbeitnehmerkammer Bremen und erscheint unregelmäßig. „gesundheit!“ gibt Gesundheitstipps und informiert Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer über Themen und aktuelle Entwicklungen in der Gesundheitspolitik, die die Mitglieder der Arbeitnehmerkammer betreffen. Kammermitglieder mit KammerCard erhalten „gesundheit!“ kostenlos bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, rufen Sie uns an: Arbeitsschutz- und Gesundheitspolitik: Barbara Reuhl 0421 / 363 01-991, Carola Bury 0421 / 363 01-990
Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1, 28195 Bremen
gesund@arbeitnehmerkammer.de, www.arbeitnehmerkammer.de
Nachdruck nur mit Genehmigung der Arbeitnehmerkammer Bremen

Weitere Titel dieser Reihe

- ▶ **Burn-out – ausgebrannt**
- ▶ **gut sehen und Bildschirmarbeit**
- ▶ **Mobbing – was tun?**
- ▶ **Sommerhitze**
- ▶ **Krankenrückkehrgespräch**
- ▶ **Bildschirmarbeitsverordnung**
- ▶ **Ergonomie am Computer zuhause**
- ▶ **Mutter-Kind-Kur**
- ▶ **Am Arbeitsplatz: nüchtern.**
- ▶ **Ernährungstipps für Berufstätige**
- ▶ **Arbeitsweg**
- ▶ **Behinderung am Arbeitsplatz**
- ▶ **Stimmbelastungen im Beruf**
- ▶ **Stress abbauen**
- ▶ **Zuzahlungen und Belastungsgrenzen**
- ▶ **Hautschutz im Beruf**
- ▶ **Pflege und Beruf vereinbaren**
- ▶ **und weitere aktuelle Themen**

Alle Infos auch als PDF unter:
www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheit