



Kampagne zur Prävention arbeitsbedingter Rückenbelastungen

Vortrag



Vorbemerkungen zu den folgenden Folien

- Der Vortrag stellt die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ vor. Dabei werden sowohl fachliche Hintergründe als auch gestalterische Aspekte, Kampagnenmedien und Kommunikationsmaßnahmen dargestellt. Die Folien des Vortrags können modular je nach Anlass und Zielgruppe des Vortrags genutzt werden. Bitte beachten Sie auch die ergänzenden Informationen auf den **Notizenseiten**.
- Eine Reihe von Folien ist mit dem Hinweis „mit freundlicher Genehmigung der BGN“ versehen. Dieser Hinweis darf **nicht** entfernt werden.



I. Hintergrund





2011 schieden wegen MSE mehr
als 25.400 Menschen frühzeitig
aus dem Arbeitsleben aus

Fast 23 % der
Erwerbstätigen bewegen
häufig schwere Lasten

Einseitige
Belastungen

2011 entfielen auf MSE
21,6 % aller AU-Tage

14,3 % arbeiten in
Zwangshaltung

Jeder Zweite klagt
über Beschwerden

Bewegungsmangel

Fast 50 % der 11- bis
17-Jährigen geben an,
in den letzten drei Monaten
unter Rückenschmerzen
gelitten zu haben





Rückenschmerzen

Altersgruppen	Rückenschmerzen letztes Jahr	
	Männer	Frauen
18 bis 29	52,5	65,4
30 bis 39	58,2	68,2
40 bis 49	60,2	66,8
50 bis 59	57,7	68,8
60 bis 69	59,2	65,0
ab 70	56,2	60,5
Gesamt	57,5	65,8

Alle Angaben in Prozent

Quelle: Rückenschmerzen im letzten Jahr [Telefonischer Gesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts – RKI – 2004]





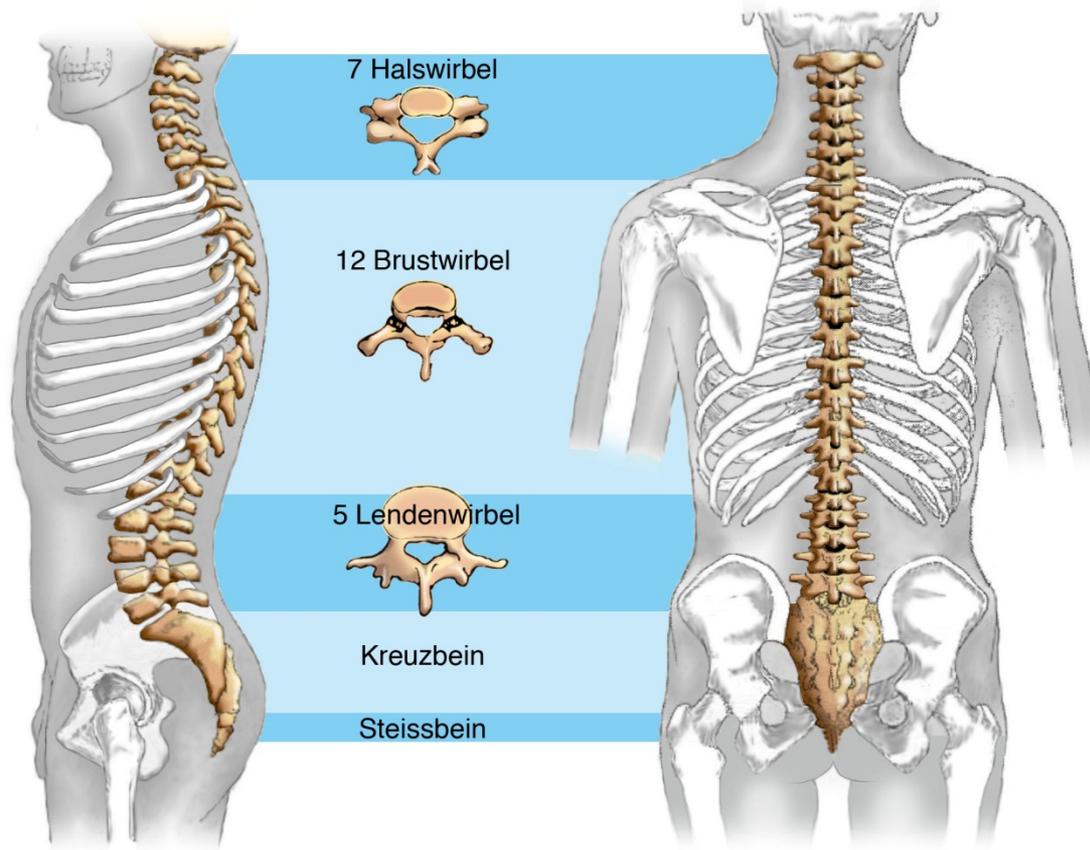
II. Medizinische Hintergrundinformationen

Anatomie – passive Strukturen



mit freundlicher Genehmigung der BGN

Wirbelsäule – Lage im Körper

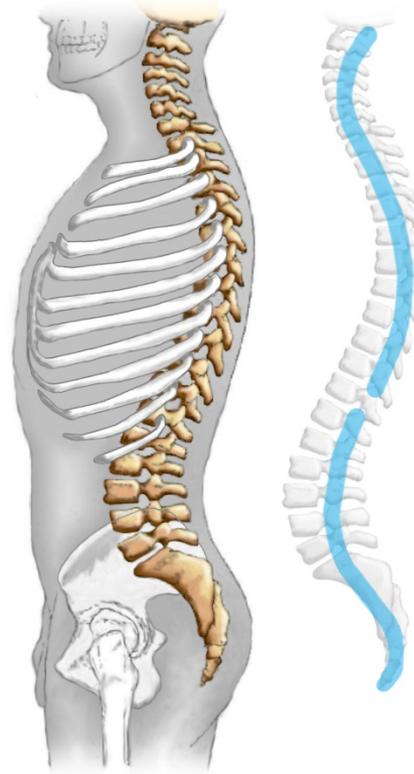


Denk
an mich
Dein Rücken



mit freundlicher Genehmigung der BGN

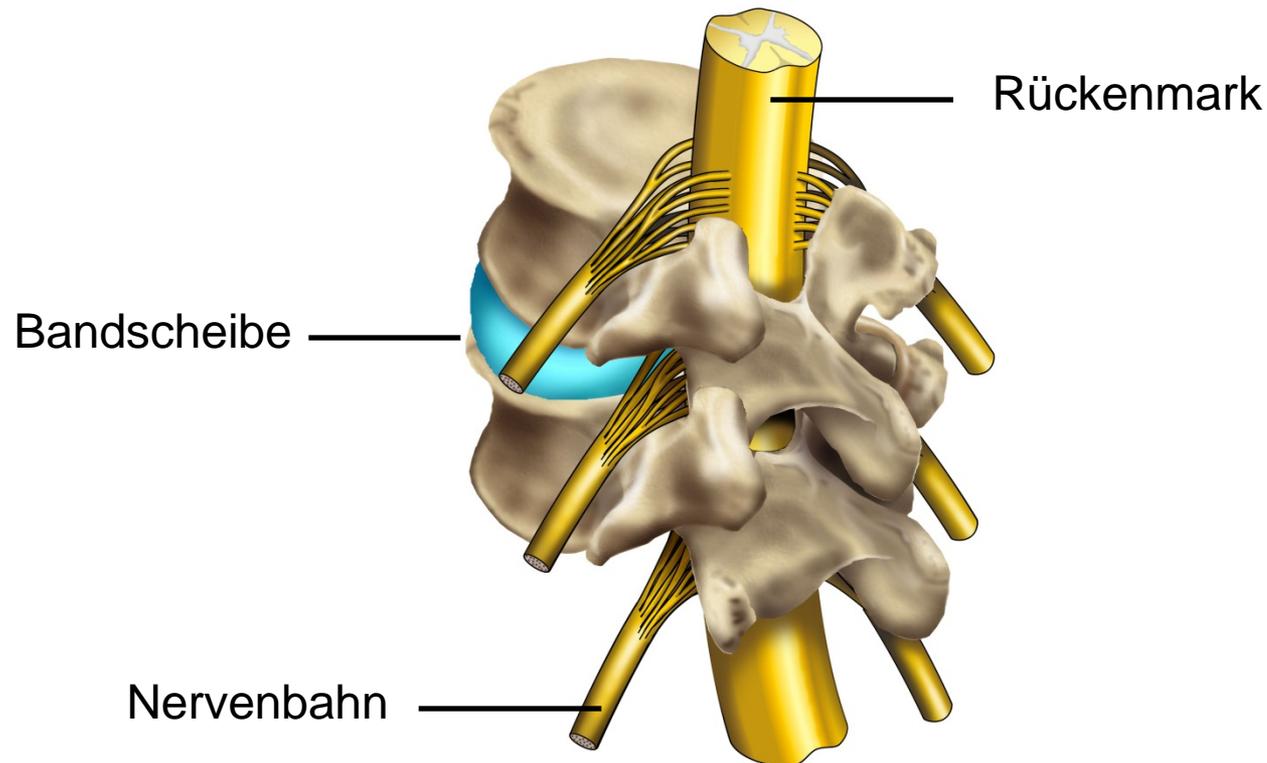
Wirbelsäule – „Doppel-S-Form“





mit freundlicher Genehmigung der BGN

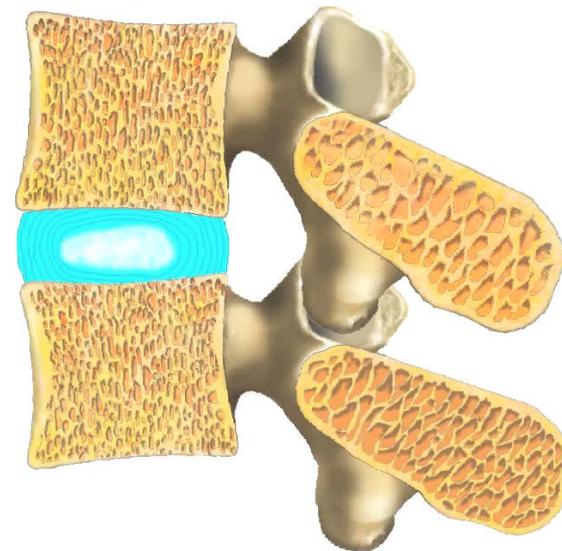
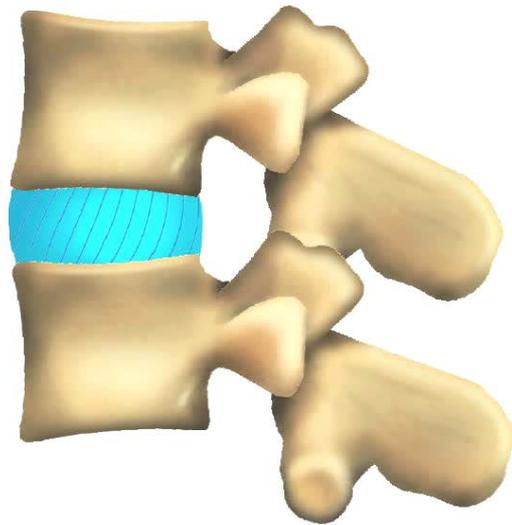
Wirbelsäule – Rückenmark und Nerven





mit freundlicher Genehmigung der BGN

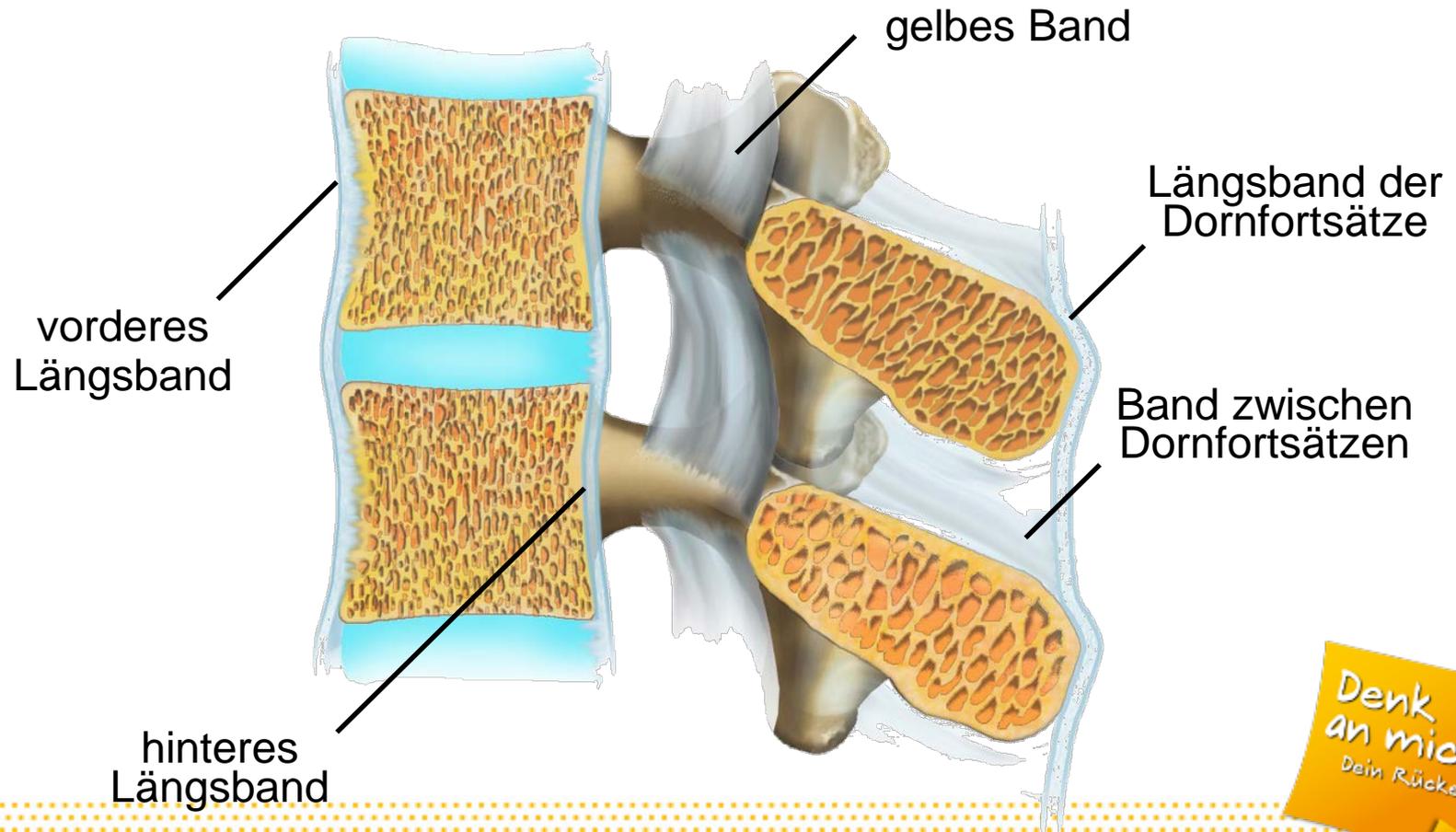
Bewegungssegment – Beugung





mit freundlicher Genehmigung der BGN

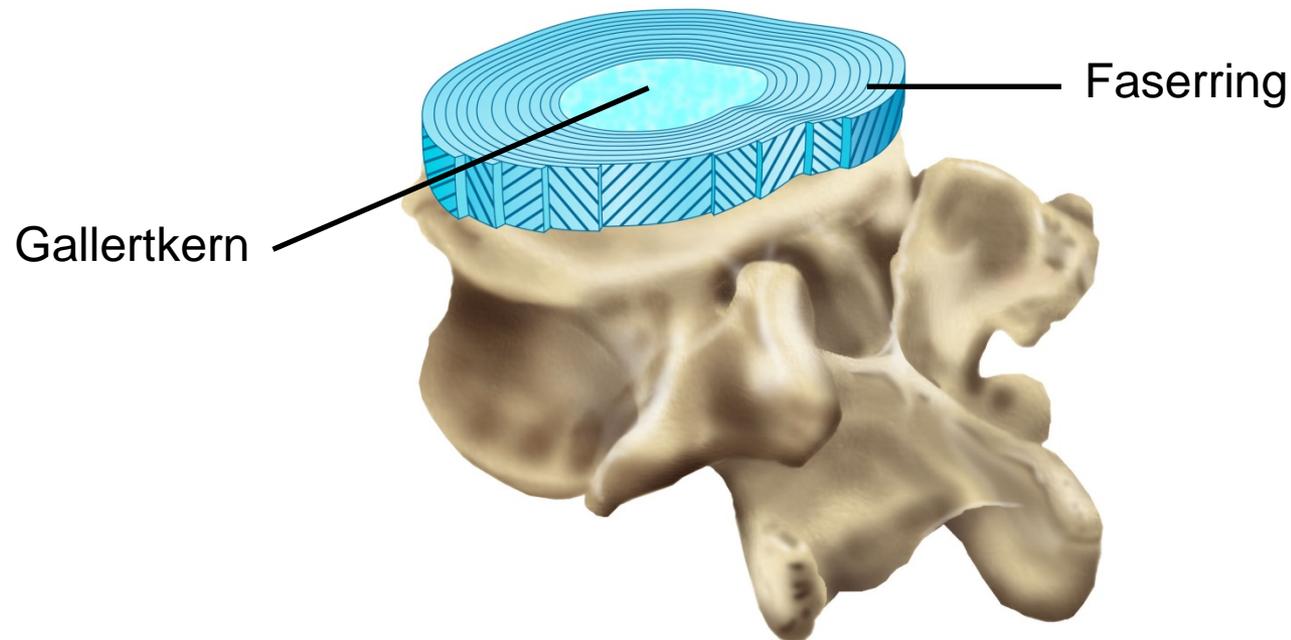
Bandstrukturen der Wirbelsäule





mit freundlicher Genehmigung der BGN

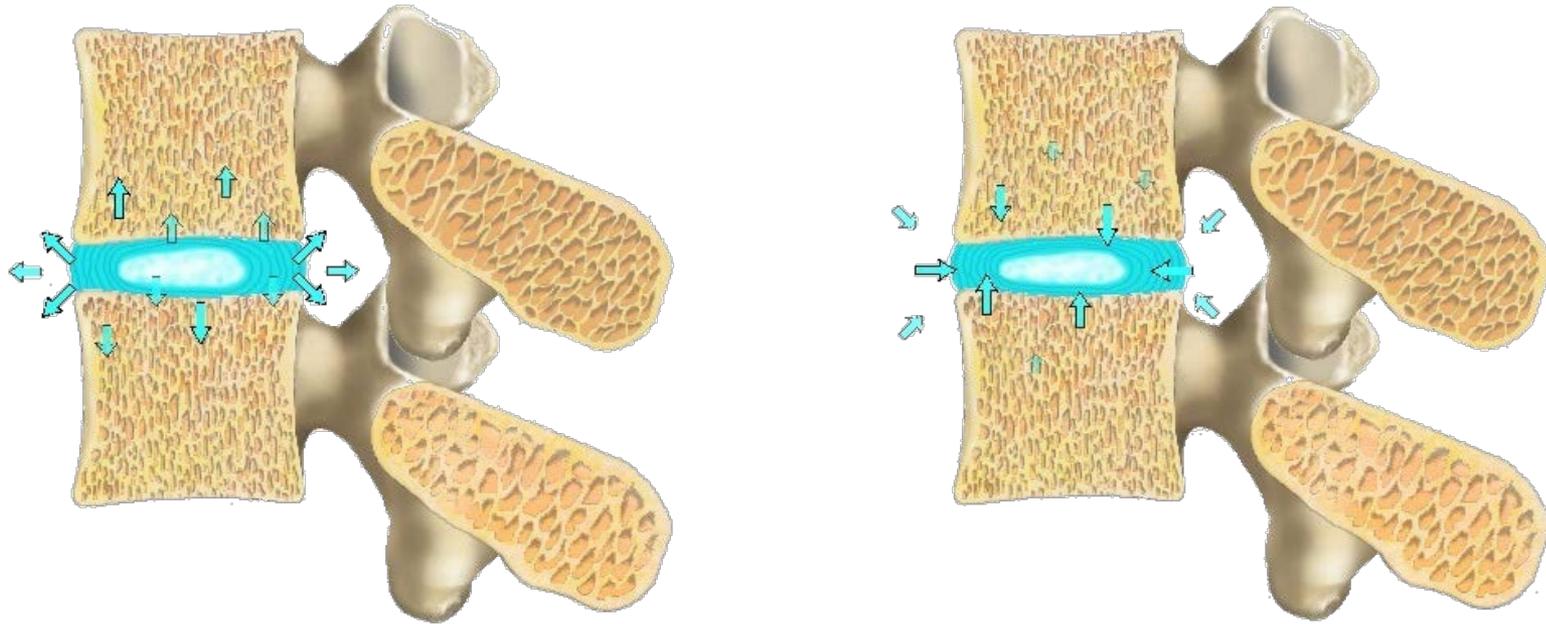
Bandscheibe – Aufbau





mit freundlicher Genehmigung der BGN

Bandscheibe – Ernährung



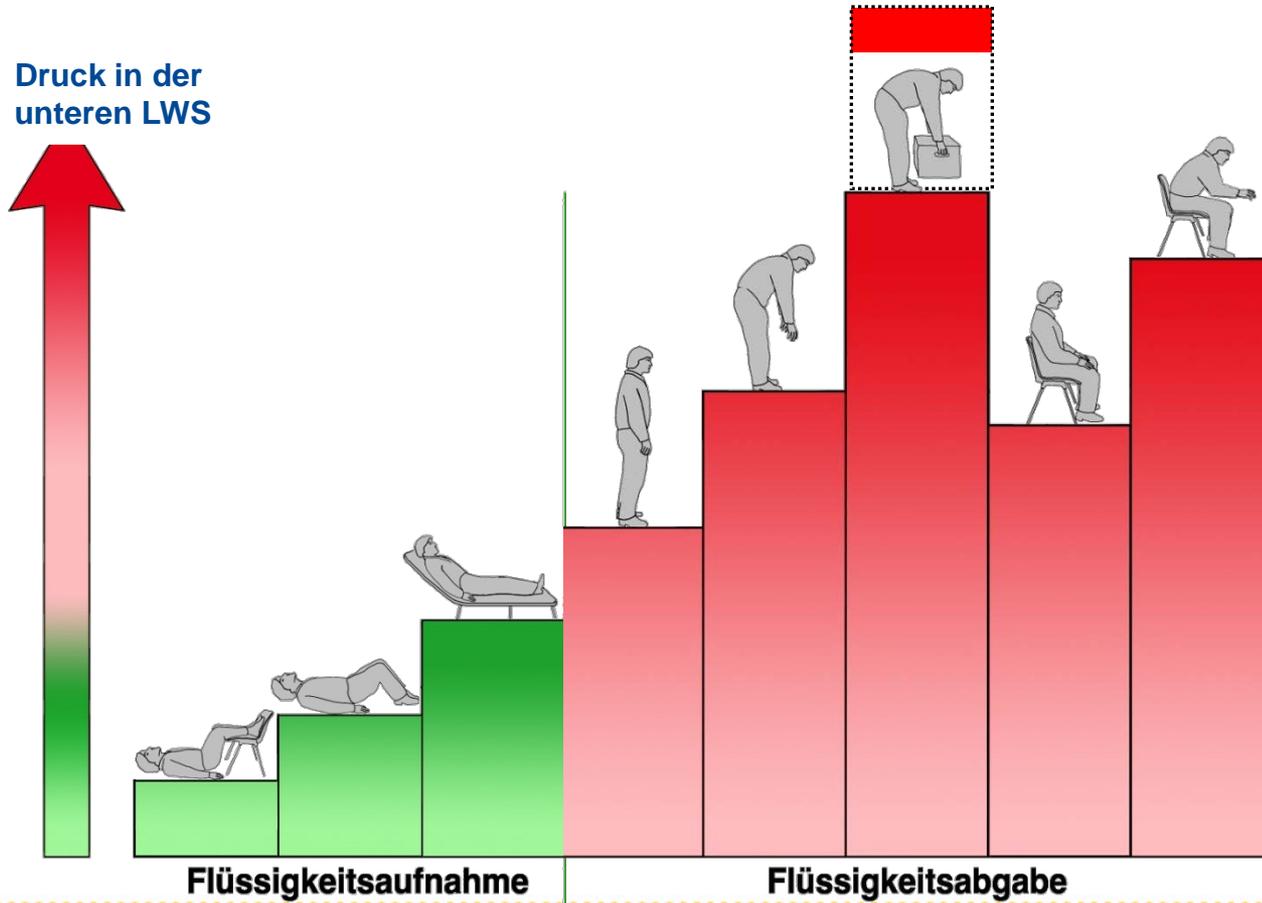
Wechsel von Be- und Entlastung
Schwamm-Prinzip





mit freundlicher Genehmigung der BGN

Bandscheibe – Druckbelastung im Alltag





mit freundlicher Genehmigung der BGN

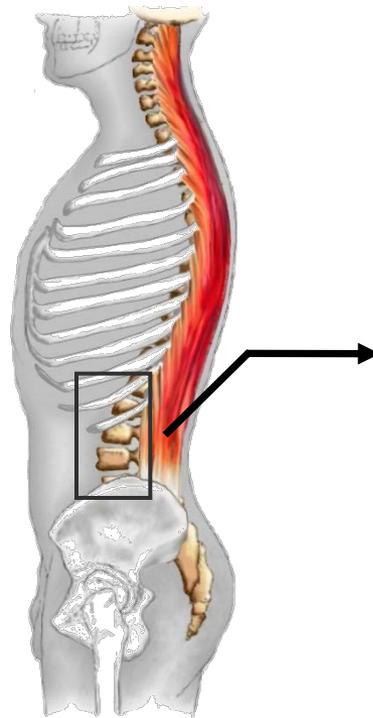
Anatomie – aktive Strukturen



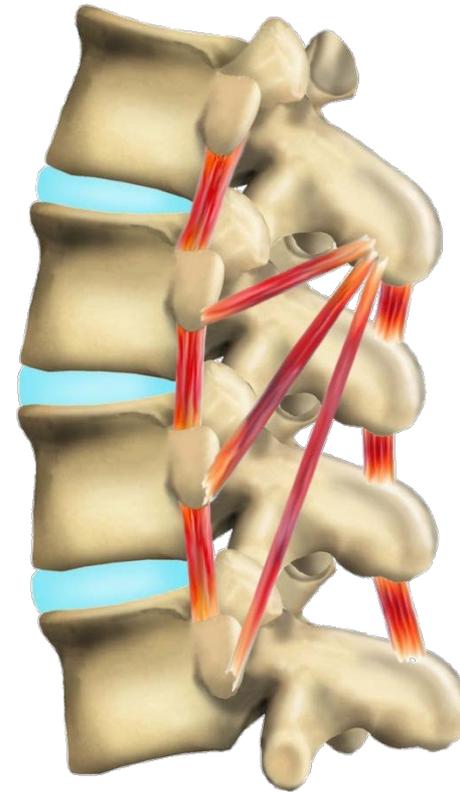


mit freundlicher Genehmigung der BGN

Muskulatur – Rückenmuskeln



lang



kurz und tief





mit freundlicher Genehmigung der BGN

Muskulatur – Bauchmuskeln



gerade



äußere und innere schräge



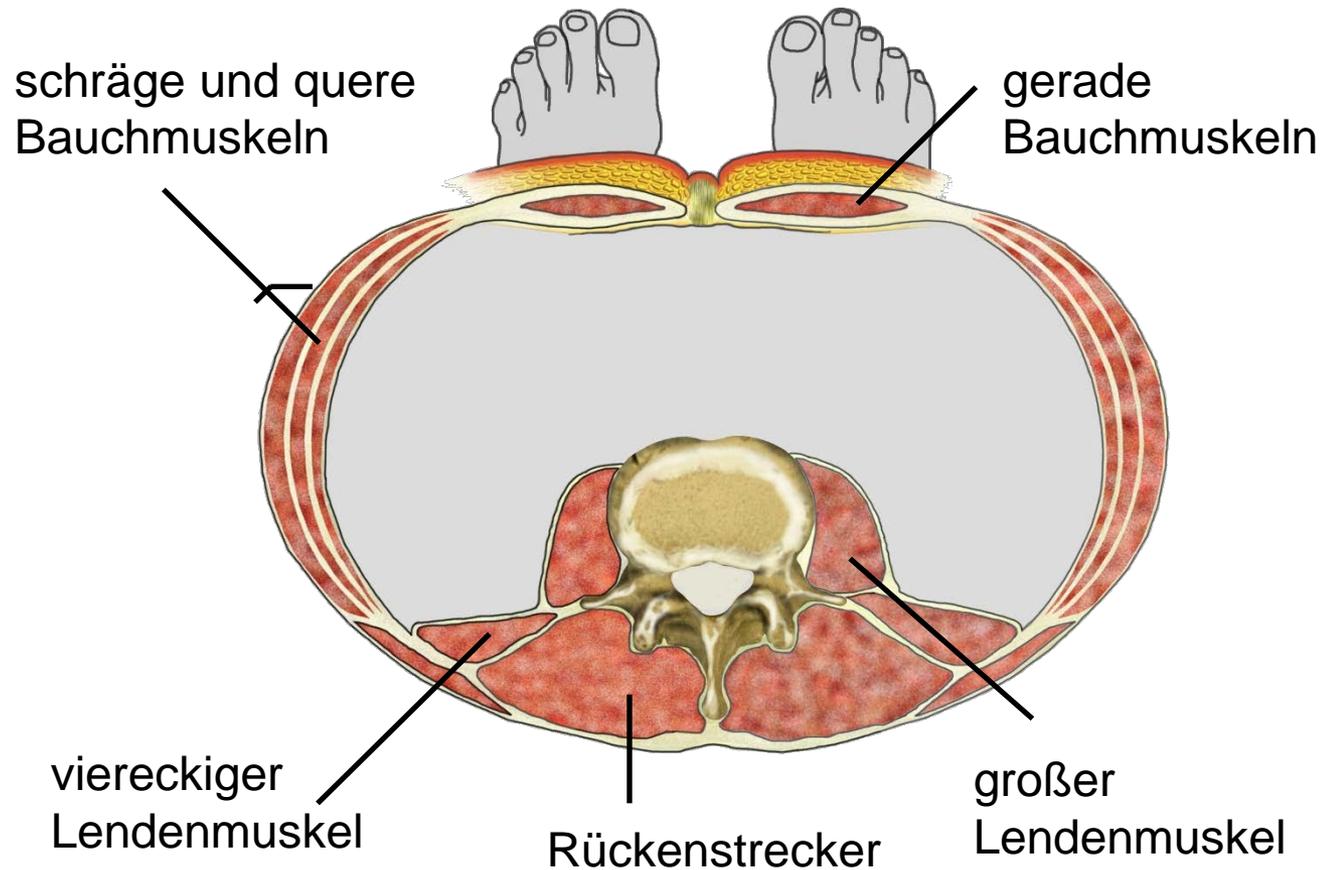
quere





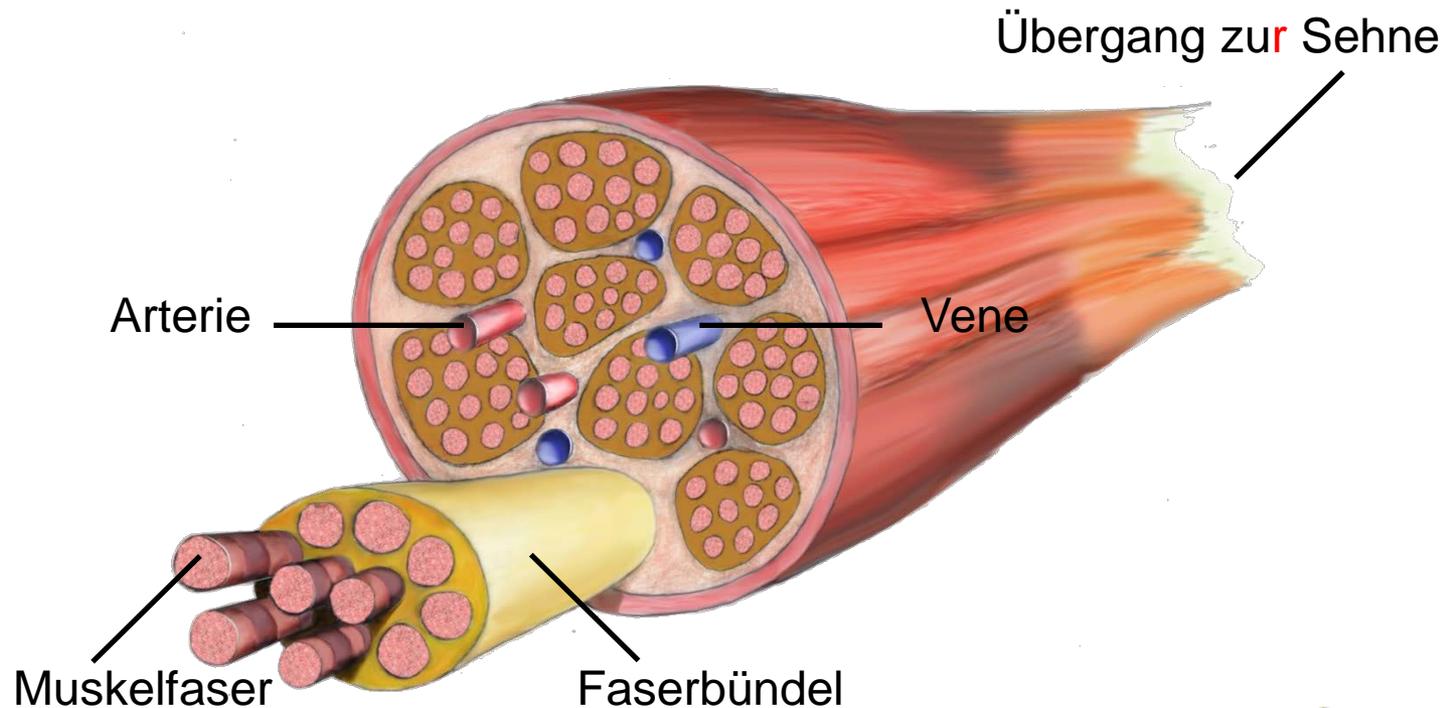
mit freundlicher Genehmigung der BGN

„Muskelkorsett“ der Wirbelsäule





Muskel – Aufbau und Arbeitsweise



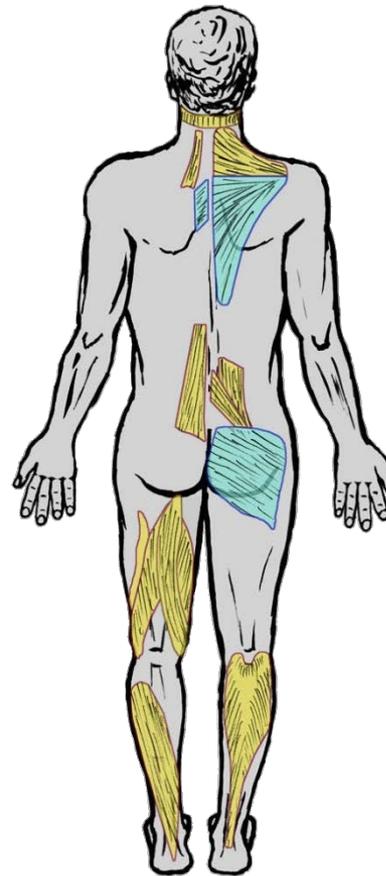
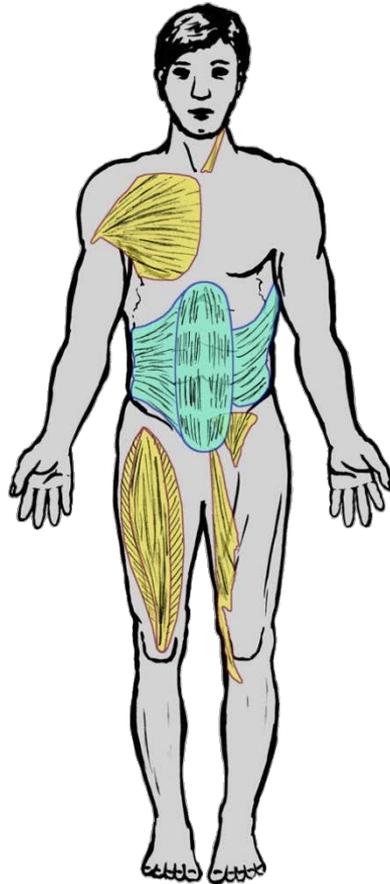
Dynamische Arbeit: Muskelversorgung ist möglich
Statische Arbeit: Versorgung eingeschränkt





mit freundlicher Genehmigung der BGN

Muskulatur – Abschwächung und Verkürzung



-  verkürzt
-  abgeschwächt



III. Ursachen für Rückenbeschwerden





Physische Belastungsfaktoren

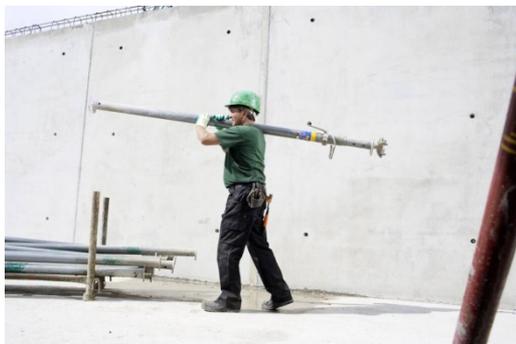
- manuelle Lastenhandhabungen
- Arbeiten in erzwungener Körperhaltung
- Arbeiten mit erhöhter Kraftanstrengung und/oder Krafteinwirkung
- repetitive Tätigkeiten mit hohen Handhabungsfrequenzen
- Einwirkungen von Ganzkörpervibrationen
- einseitige Belastungen an Bildschirmarbeitsplätzen
- Bewegungsmangel





Belastungsfaktor: manuelle Lastenhandhabung

Heben, Halten, Tragen, Ziehen und Schieben von Lasten



Denk
an mich
Dein Rücken



Belastungsfaktor: manuelle Lastenhandhabung

Sonderformen



Denk
an mich
Dein Rücken



Belastungsfaktor: Zwangshaltungen

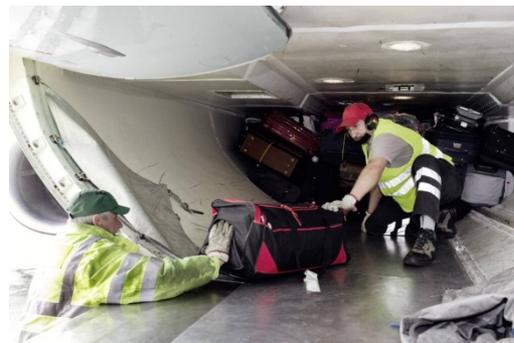
Vor- und Seitneigungen sowie Verdrehungen des Rumpfes





Belastungsfaktor: Zwangshaltungen

Statische Haltungen, Arme über Schulterniveau, Knien/Hocken



Denk
an mich
Dein Rücken



Belastungsfaktor: Repetition und Kraftaufwand

Sich wiederholende oder kraftaufwendige Tätigkeiten





Belastungsfaktor: Vibrationen

Hand-, Arm- und Ganzkörpervibrationen





Psychische Belastungsfaktoren

- Zeitdruck
- hohe Arbeitsanforderungen
- mangelnder Entscheidungsspielraum
- fehlende soziale Unterstützung (Vorgesetzte, Kollegen)
- unzureichende Gratifikationen
- Unzufriedenheit mit der Arbeit
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Monotonie





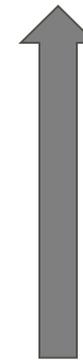
Stress

Flucht
ANGRIFF



1. Bereitstellung von Energie

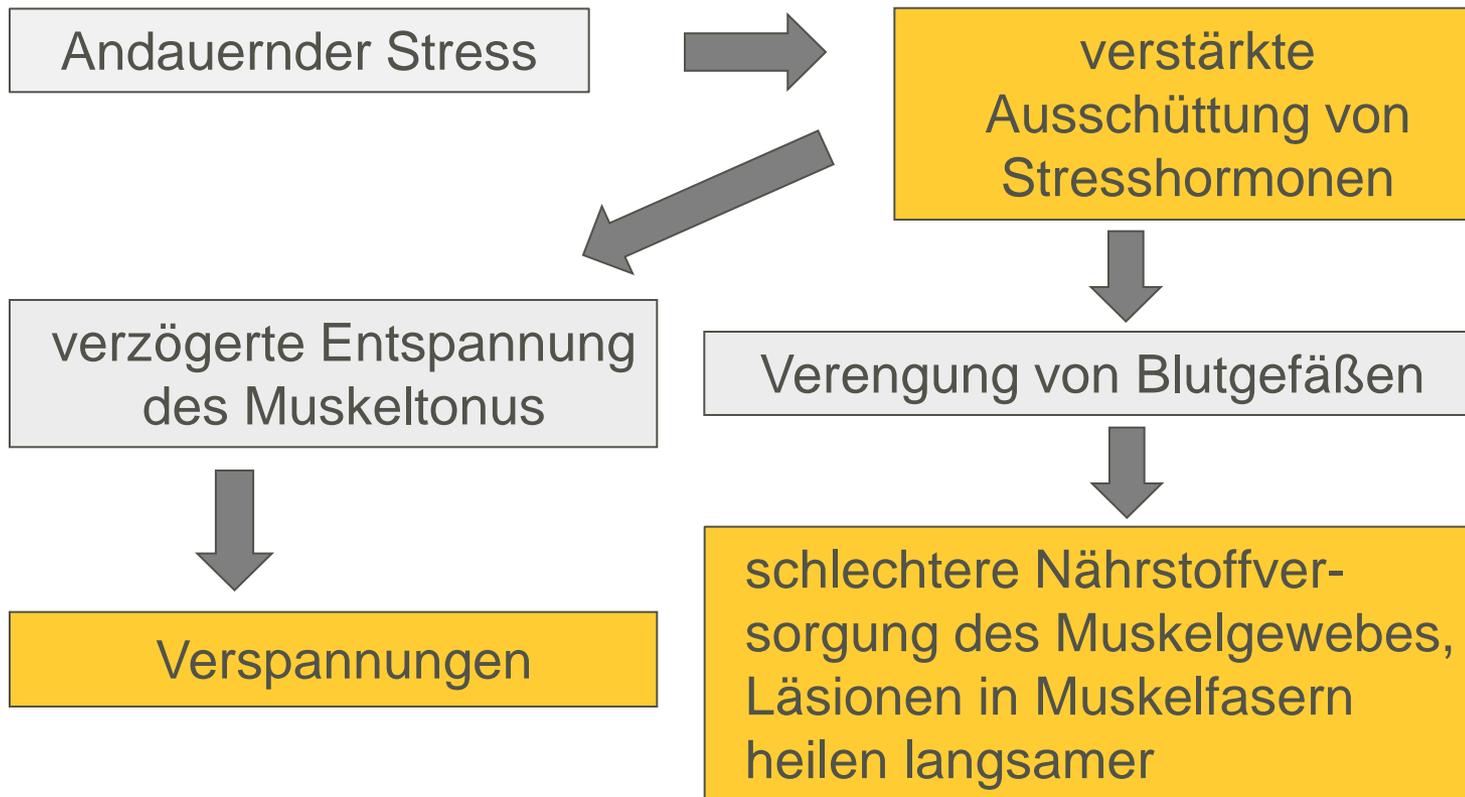
Blutzucker
Blutdruck
Herzfrequenz
Durchblutung
Konzentration
Blutgerinnung
Muskelanspannung



2. Verdauung Sexualfunktionen



Stress und Rückenbeschwerden

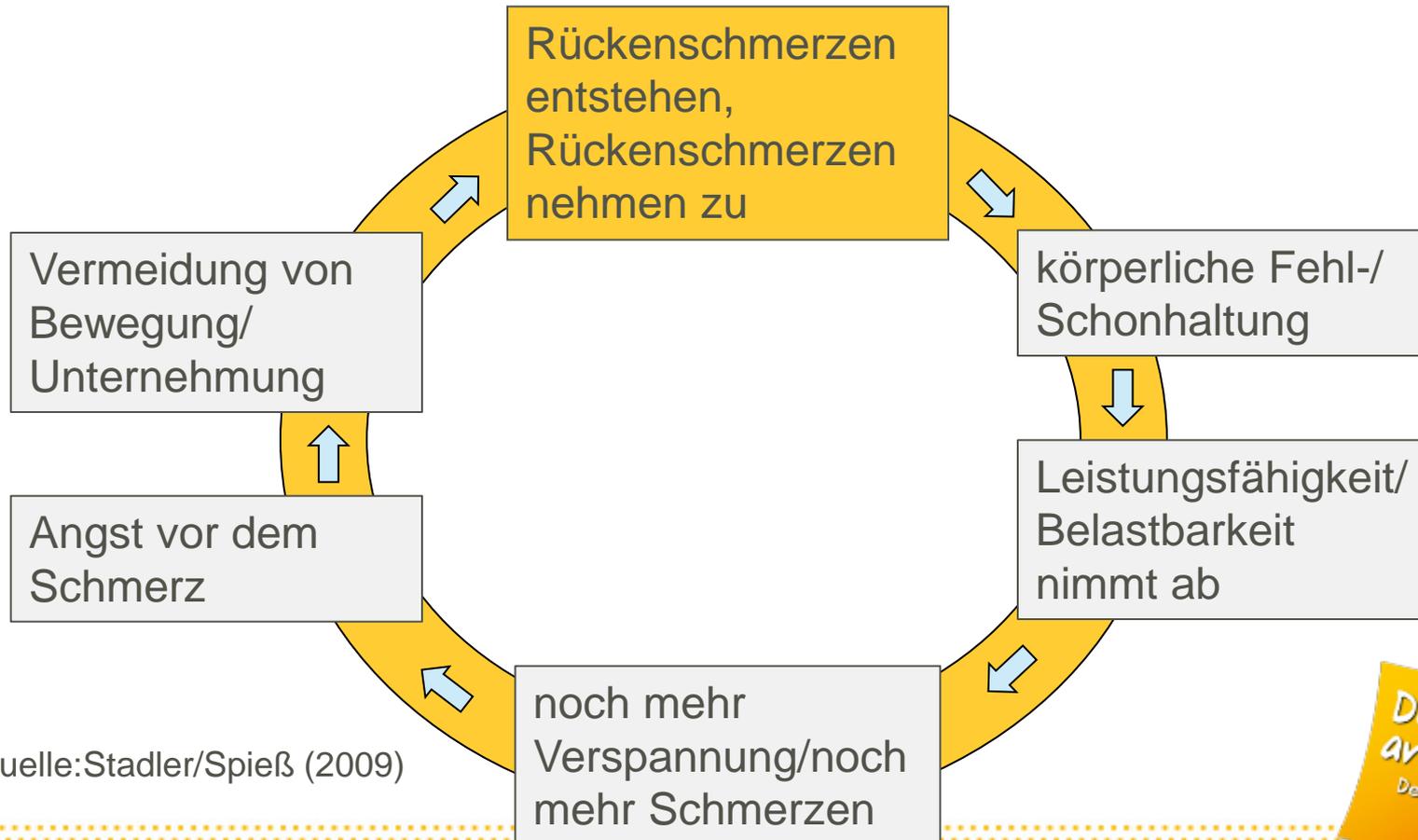


Stress und Rückenbeschwerden

Liegen physische und psychische Risikofaktoren gleichzeitig vor, entsteht ein exponentieller Anstieg von Erholungsstörungen des Muskelsystems



Psyche und Rückenschmerzen



Quelle: Stadler/Spieß (2009)



Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Initiative Neue Qualität der Arbeit
inoa.de



Integration der psychischen Belastungen
in die Gefährdungsbeurteilung

Prävention und Gesundheitsförderung

Elektronischer Sonderdruck für
D. Beck
Ein Service von Springer Medizin

Peer-Reviewed 2012 - 2115-119 - DOI 10.1007/s11555-011-0326-4
© Springer-Verlag 2012

Zur nächstmöglichen Nutzung auf der
privaten Homepage und Intranetseite des Autors

D. Beck · G. Richter · M. Ertel · M. Marschhäuser
**Gefährdungsbeurteilung bei psychischen
Belastungen in Deutschland**
Verbreitung, hemmende und fördernde Bedingungen

www.praevention.springer.de Springer Medizin



Rückenbeschwerden und Psyche – Fazit

Psychische Faktoren können:

- eine Ursache (von meist mehreren Ursachen) für Rückenschmerzen sein
- zur Manifestierung bzw. Chronifizierung von Rückenbeschwerden beitragen
- Folge von Rückenbeschwerden sein



IV. Die Kampagne



Initiatoren, Zielgruppen und Ziel

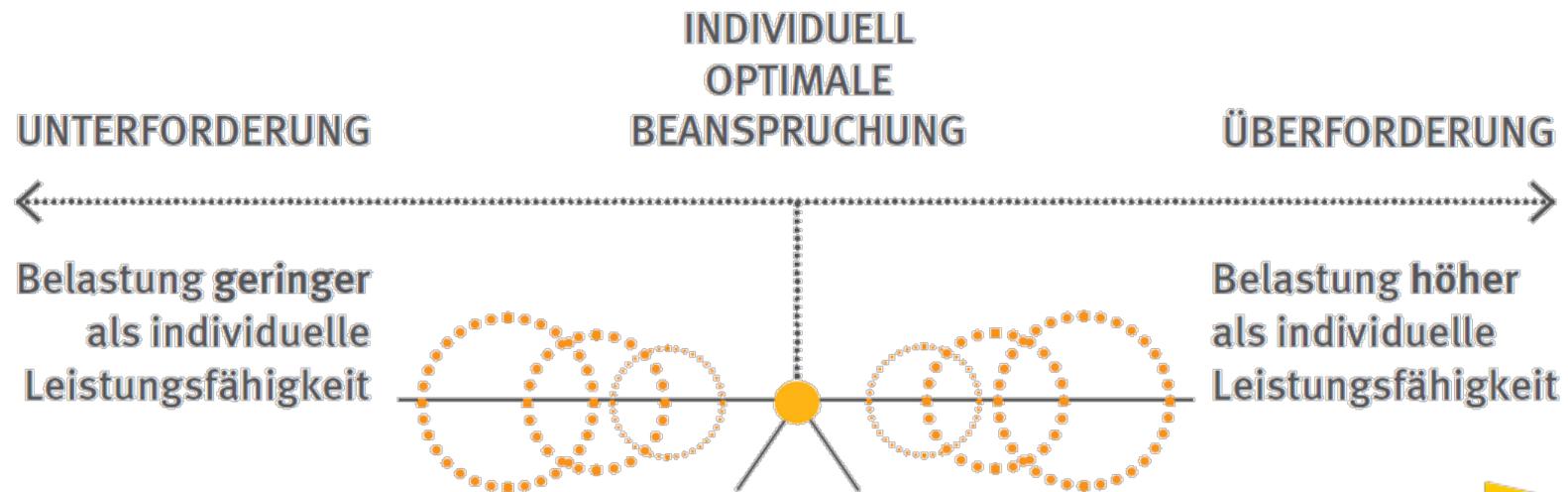
- Bundesweite Präventionskampagne der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft
- Ziel: Rückenbelastungen bei der Arbeit, in der Schule und in der Freizeit zu verringern
- Die Kampagne wendet sich an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, an Schüler und Schülerinnen sowie ehrenamtlich Tätige. Und auch Arbeitgeber und die Personen, die für den betrieblichen Arbeitsschutz Verantwortung tragen, sind aufgefordert, für die Entlastung der Beschäftigten zu sorgen.





Kernbotschaft

„Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund.“





Website: www.deinruecken.de

- Infoportal zu allen Fragen rund um die Rückengesundheit am Arbeitsplatz
 - aktuelle Meldungen
 - verständlich aufbereitete Hintergrundtexte
 - praktische Empfehlungen
 - umfangreiche Linksammlung mit Informationen der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen
- Inhalte lassen sich nach Zielgruppen filtern: Beschäftigte, Unternehmer, Betriebsärzte, Lehrer und Pflegekräfte





- Home
- Beschäftigte / Sicherheitsbeauftragte
- Unternehmer / Fachkräfte für Arbeitssicherheit
- Betriebsärzte
- Lehrer und Eltern
- Pflegende Angehörige

- Die Kampagne
- Verleihangebote
- Mediathek
- Presse
- Termine
- Kontakt

Aktuelle Meldungen



Neuer Videoclip: "Kreuz gesund! Statt Rücken rund."

"Kreuz gesund! Statt Rücken rund", der neue Videoclip der HFUK Nord und der FUK Mitte, zeigt mit einem "Augenzwinkern", welche Auswirkungen, die falsche Handhabung schwerer Gerätschaften haben kann und motiviert dazu, beim Heben und Tragen an die eigene Rückengesundheit zu denken.

[zum Videoclip](#)



Informationsblätter zu Muskel-Skelett-Erkrankungen

Das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) bietet auf seiner Webseite eine Sammlung von Informationsblättern zum Themenbereich "Muskel-Skelett-Erkrankungen" an. Die Dokumente geben einen Überblick über die Aktivitäten des IFA im Hinblick auf Rückenbelastungen in verschiedenen Berufsfeldern.

[zur Webseite des IFA](#)



Vorhang auf für Napo

Rückenbelastungen treten in den verschiedensten Situationen auf - sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit. Das weiß auch Napo, der Held des neuen

Textgröße [+](#) [-](#)

Google™ Benutzer

Webcode [Los](#)



Kampagnentrailer

Der kleine Film führt in die Kampagne ein und motiviert zum Mitmachen.

Kontakt

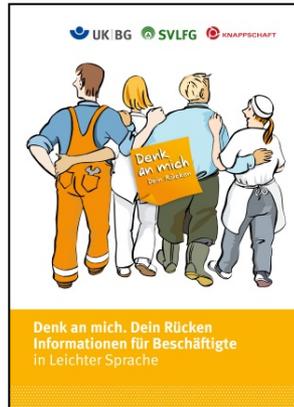
Sie benötigen weitere Informationen? Schreiben Sie uns ein E-Mail an deinruecken@dguv.de oder nutzen Sie unser

Kampagnenbroschüren

- Es stehen sechs Kampagnenbroschüren für die Zielgruppen Unternehmer, Beschäftigte, Eltern, Lehrer, professionell Pflegende und Betriebsärzte zur Verfügung. Die Broschüre für Beschäftigte ist zudem in einer Version in „leichter Sprache“ erhältlich.
- Die Broschüren dienen dazu, einen Einstieg in das Thema zu finden sowie der jeweiligen Zielgruppe wichtige Hinweise zu weiterführenden Informationen und Ansprechpartnern zu liefern.



Kampagnenbroschüren



V. Maßnahmen zur Prävention von Rückenbeschwerden

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Tipps zur rückergerichteten Arbeitsplatzgestaltung sowie zum rückergerichteten Arbeiten. Diese sind nach unterschiedlichen Belastungsarten getrennt aufgeführt, sodass sie den individuellen Bedürfnissen entsprechen.

Sollten bestimmte Belastungsarten in Ihrem Unternehmen nicht auftreten, löschen Sie diejenigen Folien, die für Sie nicht zutreffen.



Arbeiten im Sitzen





Rückengerechte Arbeitsplatzgestaltung

Höhe der Arbeitsfläche

Es können unterschiedliche Tischsysteme eingesetzt werden:

- mit fester Arbeitsflächenhöhe
- mit einstellbarer Arbeitsflächenhöhe (in Stufen oder stufenlos)

Größe der Arbeitsfläche

- Ausreichend groß ist eine Arbeitsfläche, wenn ihre Maße mindestens 1.600 mm x 800 mm (Breite x Tiefe) betragen.





Rückengerechte Arbeitsplatzgestaltung

Büroarbeitsstuhl

Der Büroarbeitsstuhl sollte die natürliche Haltung des Menschen im Sitzen unterstützen und im angemessenen Verhältnis zur Arbeitsaufgabe Bewegung fördern.

- Das aus Sitz und Rückenlehne bestehende Oberteil ist drehbar und höhenverstellbar.
- Das Unterteil ist mit Rollen ausgestattet.





Rückenschonendes Arbeiten

So sitzen Sie richtig



Denk
an mich
Dein Rücken

Arbeiten im Stehen



Rückengerechte Arbeitsplatzgestaltung

Arbeiten im Stehen – was kann ich tun?

- Arbeiten im Stehen auf das unbedingt notwendige Maß beschränken – wenn möglich Steh-Sitz-Hilfen einsetzen
- Zeitweiliges Anlehnen entlastet bereits.
- Auf die richtige Arbeitshöhe achten – keine übermäßige Anstrengung der Schultern und des Rückens
- Bewegungsräume zulassen – wechselnde Arbeitshaltungen ermöglichen
- Arbeitsplattmatten/Bodenmatten erleichtern das Stehen.





Rückengerechte Arbeitsplatzgestaltung

Die richtige Arbeitshaltung an Arbeitsplätzen, die ein dauerhaftes Stehen erfordern:

- Körperhaltung aufrecht
- Oberarme senkrecht nach unten
- rechter Winkel (oder größer) zwischen Ober- und Unterarm
- Kopf- und Blickneigung zusammen ca. 30 bis 35 Grad





Rückenschonendes Arbeiten

Der optimale Stand





Rückenschonendes Arbeiten

Stehen – Entlastungshaltungen



Arbeiten in Zwangshaltungen



Rückengerechte Arbeitsplatzgestaltung

Arbeiten in Zwangshaltungen – Bücken und Knien

- Die Zeit der Arbeit im Bücken oder Knien auf das unbedingt Notwendige beschränken – z. B. Vorfertigung von Teilen in optimaler Höhe
- Arbeitshöhen durch höhenverstellbare Arbeitstische oder Lagerung von Material anpassen
- Rückenstützen bei dauernder Bodenarbeit



Rückengerechte Arbeitsplatzgestaltung

Arbeiten in Zwangshaltungen – Arbeiten über Schulterhöhe

- Die Zeit der Arbeit in Armhochhaltung und Kopfneigung rückwärts auf das unbedingt Notwendige beschränken – z. B. Vorfertigung von Teilen in optimaler Höhe
- Arbeitsstützen verwenden, um Material in der Höhe für die Montage zu fixieren – z. B. Teleskopbohrständer
- Entspannungsübungen in der Arbeitszeit zur Lockerung der Nackenmuskulatur



Heben und Tragen





Rückenschonendes Arbeiten

Die wichtigsten Regeln beim Heben schwerer Lasten





Rückenschonendes Arbeiten

Die wichtigsten Regeln beim Tragen schwerer Lasten



VI. Ausgleichs- und Entspannungsübungen



Ausgleichsübungen

Vorbemerkungen

- Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden.
- Ausgangsposition für alle Übungen im Stehen: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt.
- Ausgangsposition für alle Übungen im Sitzen: Oberkörper aufrichten
- Führen Sie die Übungen nicht ruckartig, sondern sehr langsam und vorsichtig aus, um Verletzungen zu vermeiden.





Ausgleichsübungen

Dehnung der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur





Ausgleichsübungen

Dehnung der seitlichen
Rumpfmuskulatur





Ausgleichsübungen

Dehnung der Schultermuskulatur





Ausgleichsübungen

Dehnung der oberen Rückenmuskulatur





Ausgleichsübungen

Dehnung der Brustmuskulatur



Denk
an mich
Dein Rücken



Ausgleichsübungen

Kräftigung der Brustmuskulatur



Denk
an mich
Dein Rücken



Ausgleichsübungen

Kräftigung der Schultermuskulatur





Ausgleichsübungen

Mobilisation der Brustwirbelsäule





Ausgleichsübungen

Mobilisation der Schulter-/ Nackelmuskulatur





Entspannungsübung

- Atmen Sie einige Male tief durch.
- Spannen Sie dann Ihren Körper an. Alle Körperpartien, alle Muskeln, die Sie bewusst beeinflussen können. Steigern Sie diese Spannung so weit es Ihnen möglich ist.
- Halten Sie diese Körperspannung etwa eine halbe Minute lang.
- Dann ENTspannen Sie Ihren Körper.
- Die gleiche Abfolge ein weiteres Mal
- Abschließend wieder mehrmals tief durchatmen





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Anhang

Best-Practice-Beispiele





Ergonomisches Schleifgerät



vorher



nachher

Nutzen für das Unternehmen:

- Reduktion von Zwangshaltungen um 90 % (Wirbelsäule, untere Extremitäten)
- Verringerung der Hand-Arm-Vibration
- Verringerung der Staubexposition
- erhebliche Steigerung der Effizienz





Vakuumhebehilfe im Gepäckservice



Nutzen für das Unternehmen:

- Reduktion der gehandhabten Lastgewichte um durchschnittlich 75 %
→ deutliche Verringerung der Rückenbelastung
- Verringerung der Ermüdung
- höhere Zufriedenheit der Mitarbeiter
- weniger beschädigte Gepäckstücke





Ergonomischer Kranführer-Arbeitsplatz



vorher



nachher

Nutzen für das Unternehmen:

- Reduktion der Zwangshaltungen von Kopf, Rücken und Armen
- Verringerung der Ermüdung
- Rückgang von Beschwerden und Ausfällen
- höhere Akzeptanz bei Beschäftigten
- Erhöhung der Arbeitsqualität



Ergonomischer Näharbeitsplatz



vorher



nachher

Nutzen für das Unternehmen:

- erhebliche Reduktion der Zwangshaltungen für Rücken und Arme
- Verringerung der muskulären Beanspruchung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Verringerung der Ermüdung
- Erhöhung der Arbeitsqualität
- Erhöhung der Effizienz

