

Alles Gute für den Rücken

Arbeit gesundheitsgerecht organisieren



ARBEIT & GESUNDHEIT

April 2018

Rückenfreundlich arbeiten

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.

In den vergangenen Jahren wurden durchschnittlich über ein Viertel der Arbeitsunfähigkeitstage durch Muskel- und Skeletterkrankungen verursacht. Dabei sind oft keine eindeutigen organischen Ursachen nachweisbar. Mehr als ein Viertel der vorzeitigen Verrentungen entfällt inzwischen auf Krankheiten des Skeletts, der Muskeln und des Bindegewebes. Maßnahmen, die ein rückenfreundliches Arbeiten ermöglichen, schützen die Gesundheit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern.

Rückenschmerzen bei Männern und Frauen

Rückenschmerzen treffen beide Geschlechter und doch gibt es auch hier einen 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, aber auch in „Männerberufen“ wie Bauarbeiter oder Kraftfahrzeugführer, wird der Rücken in besonderem Maß beansprucht. Aufgrund



geschlechtsspezifischer Rollenmuster können Männer mit hohen körperlichen Belastungen dazu neigen, sich zu „überheben“.

Bei Frauen können gynäkologische Erkrankungen, Menstruationsbeschwerden oder schlaflaffe Beckenbodenmuskulatur Rückenschmerzen verursachen. Schwere Brüste können Rückenbeschwerden verursachen, eine Schwangerschaft kann die Wirbelsäule belasten. Und auch Moden können Ursache für Rückenbeschwerden sein: So strapazieren Schuhe mit hohen Absätzen die Lendenwirbelsäule und verstärken das Hohlkreuz.

Wenn dauerndes Kreuzweh ein Symptom anderer Krankheiten ist, trifft dies beide Geschlechter. Sie können vorkommen bei Magengeschwüren, 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.

„Wer rastet, der rostet“ oder „Sich regen bringt Segen“ heißt es. Oder: 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.



Arbeiterkammer
Bremen

Rückenschmerzen – ein Signal des Körpers

Rückenbeschwerden können vielfältige Ursachen haben. Es ist deshalb geboten, den Schmerzen auf den Grund zu gehen.

Belastungsfaktor Sitzen

Der Rücken nimmt's krumm, wenn man sich wenig bewegt. Dies trifft in der Regel auf all jene zu, die im Beruf überwiegend sitzen. An Bildschirmarbeitsplätzen werden mit einem Mausclick Gegenstände befördert, Abläufe gesteuert und überwacht oder Unterlagen herausgesucht.

Sitzen beansprucht aber die Bandscheibe und die Rückenmuskulatur stärker als Stehen oder Gehen. Die Belastungen verstärken sich, wenn noch Erschütterungen dazukommen, zum Beispiel beim Fahren von Kraftfahrzeugen. Durch ständiges Sitzen erschläft 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. Die Wirbelsäule wird dabei stets von der Rückenlehne abgestützt. Es empfiehlt sich zudem, häufiger zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen abzuwechseln:

- ▶ Bringen Sie nicht alle Unterlagen in Reichweite unter.
- ▶ Schaffen Sie Gründe aufzustehen und bauen Sie kürzere Wege ein.
- ▶ Arbeiten Sie auch mal im Stehen oder Gehen. Das fördert Aufmerksamkeit und Kreativität.
- ▶ Wenn Sie mit einem Kollegen/einer Kollegin etwas besprechen möchten, gehen Sie persönlich hin, statt eines Telefonats oder einer E-Mail.

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, Personal in Gaststätten und am Band sind betroffen.

Langes Stehen strapaziert Muskeln, Gelenke und vor allem die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben. Es belastet den Kreislauf, beansprucht die Blutgefäße und macht müde. Nutzen Sie deshalb ganz bewusst jede Möglichkeit bei der Arbeit, um in Bewegung zu kommen.

So stehen Sie besser

Entlasten Sie gezielt Ihren Rücken, um der Ermüdung der Muskeln entgegenzuwirken. 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 wird das Körpergewicht über den gesamten Halteapparat verteilt.
- ▶ Gönnen Sie sich gutes Schuhwerk, eventuell mit Fußbett. Tragen Sie keine Plateausohlen oder hohen Absätze. Lehnen Sie so oft wie möglich den Oberkörper an oder stützen Sie sich beim Vorbeugen zum Beispiel auf dem Ladentisch ab. Oder benutzen Sie eine Stehhilfe, um die Wirbelsäule und die Muskulatur kurzfristig zu entlasten.
- ▶ Wenn Sie mit lockeren, nicht durchgestreckten Knien stehen, entlasten Sie Becken und Lendenwirbelsäule.
- ▶ Vermeiden Sie Stillstehen und verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne: Stellen Sie wechselweise ein Bein mit angewinkeltem Knie vor. Das verbessert die Blutzirkulation, vermeidet Stauungen und schont die Gelenke.



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 ist Grundlage für den Arbeitsschutz, um geeignete Schutzmaßnahmen im Hinblick auf die Last, die Arbeitsaufgabe und die Beschaffenheit des Arbeitsplatzes und der Arbeitsumgebung zu ergreifen. Wenn sich Heben und Tragen nicht vermeiden lassen, kommt es dabei auf geeignete Hilfsmittel und die richtige Technik an.

So heben und tragen Sie richtig

- ▶ Heben und tragen Sie körpernah. Das verbessert die Hebelwirkung und schont die Wirbelsäule.
- ▶ Gehen Sie beim Heben in die Hocke. Stellen Sie die leicht gegrätschten Füße dabei mindestens hüftbreit auseinander. So leistet auch die Oberschenkelmuskulatur ihren Beitrag.
- ▶ Heben Sie mit geradem Rücken und nutzen Sie die Muskulatur zur Stabilisierung 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.

Lastgewichte für Beschäftigte

Es gibt keine rechtsverbindlichen Grenzwerte für empfohlene Lastgewichte für alle Beschäftigten. Lasten größer als 40 kg für **Männer** und 25 kg für **Frauen** gelten grundsätzlich als Risiko.

Schwangere dürfen laut Mutterschutzgesetz nicht mehr als 5 kg häufig, nicht mehr als 10 kg gelegentlich heben und tragen.

Für **Jugendliche** im Alter von 15–18 Jahren gelten als allgemeine Richtwerte:

Frauen: gelegentlich 15 kg, häufig 10 kg

Männer: gelegentlich 35 kg, häufig 20 kg



Belastungsfaktor Psychische Belastung

Psychische Fehlbeanspruchung äußert sich häufig in Rückenbeschwerden. Denn innerliche Anspannung durch Stress, Zeitdruck, monotone Arbeit ohne Handlungsspielräume, Ärger, widersprüchliche Arbeitsanweisungen oder mangelnde Wertschätzung sowie die Angst um den Arbeitsplatz können sich auf die Haltung übertragen: Man ist verkrampft, es entstehen schmerzhafte Muskelverspannungen.

Gesundheitsgefahren stoppen

Stress kann abgebaut werden, indem monotone sowie verantwortungs- und entscheidungsarme Arbeitsaufgaben so verändert werden, dass abwechslungsreiche Tätigkeiten entstehen. Auch wenn Beschäftigte sich die Arbeit stärker selbst einteilen und über den Arbeitsablauf bestimmen können, werden psychische Belastungen reduziert. Eine Rückmeldung zum Arbeitsergebnis, transparente Entscheidungsprozesse und eine entsprechende betriebliche Informationspolitik fördern ebenfalls die Arbeitszufriedenheit und stärken die Gesundheit der Beschäftigten.

Wirbelsäulenerkrankungen als Berufskrankheit

Bei begründetem Verdacht, dass eine schwere bandscheibenbedingte Erkrankung der Wirbelsäule durch den Beruf entstanden ist, sollte dies bei der zuständigen Berufsgenossenschaft (BG) oder der Unfallkasse angezeigt werden. Um welche Berufskrankheit es sich konkret handeln kann, hängt vom Krankheitsbild und der beruflichen Belastung ab. Eine Berufskrankheiten-Anzeige ist zu empfehlen, wenn die berufliche Tätigkeit über viele Jahre mit Rückenbelastungen durch schweres Heben und Tragen, mit dauerndem Bücken oder vergleichbarer Belastung verbunden war (BK 2108, BK 2109). Als Sonderfall können Bandscheibenerkrankungen auch durch die jahrelange Einwirkung von schweren Schwingungen im Sitzen entstehen, beispielsweise bei Fahrern von schweren Baumaschinen (BK 2110). Betroffene selbst oder auch der Betriebsrat können den Verdacht auf eine Berufskrankheit bei der BG anzeigen. Ärztinnen und Ärzte und auch der Arbeitgeber sind verpflichtet dazu. Die Berufsgenossenschaft muss in einem geregelten Verfahren feststellen, ob es einen ursächlichen Zusammenhang zwischen der beruflichen Tätigkeit und der Erkrankung gibt. Möglicherweise besteht Anspruch auf Versicherungsleistungen, beispielsweise medizinische Behandlung oder Rehabilitation oder eine Rente.

Vorbeugend gewähren viele BGen Training zum Muskelaufbau und rückengerechten Verhalten, um den Arbeitsplatz zu erhalten. Auch wenn dann zunächst keine Anerkennung als Berufskrankheit erfolgt, kann dies hilfreich sein.

Wenn bereits eine schwere Bandscheibenschädigung vorliegt, können Betroffene anhand eines Fragebogens selbst einschätzen, ob eine Berufskrankheiten-Anzeige zu empfehlen ist: www.arbeitnehmerkammer.de/berufskrankheiten.



Gesundheitsschutz im Betrieb

Zielgerichteter Arbeitsschutz trägt dazu bei, den Rücken gesund zu erhalten: Der Arbeitgeber muss anhand der Gefährdungsbeurteilung ermitteln, ob er die Beschäftigten vor gesundheitlichen Risiken bei der Arbeit schützen muss. Dabei kann er auf den fachkundigen Rat des Betriebsarztes/der Betriebsärztin und der Fachkraft für Arbeitssicherheit zurückgreifen. Darüber, wie die Gesundheit geschützt werden soll, muss der Arbeitgeber die Beschäftigten unterrichten.

Im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge können der Betriebsarzt oder die Betriebsärztin die Beschäftigten vertraulich zur gesundheitlichen Belastung beraten.

Nach dem Präventionsgesetz fördern Krankenkassen Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, in enger Verzahnung mit dem Arbeitsschutz.

Der Betriebs- oder Personalrat, zu dessen Aufgaben auch die Überwachung des betrieblichen Arbeitsschutzes zählt, hat bei allen Maßnahmen des Arbeitsschutzes und der Gesundheitsförderung im Betrieb weitreichende Beteiligungsrechte. Interessenvertretungen, die den Arbeits- und Gesundheitsschutz im Betrieb verbessern wollen, erhalten Unterstützung bei der Mitbestimmungs- und Technologieberatung der Arbeitnehmerkammer.



Arbeit gesundheitsgerecht gestalten

Die Wirbelsäule „lebt“ von der Bewegung und von wechselnden Körperhaltungen. Rückengerecht gestaltete Arbeitsbedingungen reduzieren die Belastung und beugen gesundheitlichen Beschwerden vor. Priorität haben technische Gestaltungsmaßnahmen. Aber auch die Arbeitsorganisation spielt eine wesentliche Rolle, denn Mischarbeit fördert den Wechsel von Be- und Entlastung. Am wirksamsten ist es, technische und organisatorische Maßnahmen und rückengerechtes Verhalten zu kombinieren und für einen Wechsel zwischen höherer und geringerer körperlicher Belastung zu sorgen.

- ▶ **Einseitige Belastungen** durch Computerarbeit können im Wechsel mit organisatorischen Aufgaben oder Kundengesprächen verringert werden. Lässt sich Mischarbeit in der Praxis nicht umsetzen, braucht es Unterbrechungen durch regelmäßige Bildschirmspausen.
- ▶ **Steharbeitsplätze** können mit Stehhilfen ausgestaltet oder so gestaltet werden, dass zeitweiliges Gehen und Sitzen während der Arbeit möglich ist. Darüber freuen sich der Halteapparat, die Füße und der Kreislauf. Allerdings muss dabei die Arbeitshöhe der Tätigkeit angepasst sein. Eine Verkäuferin etwa kann zeitweise an der Kasse sitzen, Lagerbestände überprüfen, Ware im Sitzen auszeichnen, Ware nachfüllen und so weiter.
- ▶ **Bedarfsitze** sollten nahe beim Arbeitsplatz zur Verfügung stehen und ohne schlechtes Gewissen zwischen durch für eine kurzzeitige Entlastung genutzt werden, wenn Mischarbeit und Belastungswechsel nicht möglich sind.
- ▶ **Lastgewichte** verringern sich, wenn Lasten in mehrere kleine Gebinde verteilt oder leichtere Verpackungen verwendet werden.
- ▶ **Heben, Tragen, Transportieren** von Lasten können durch technische Hilfsmittel, wie Hebe- und Tragehilfen, Transportmittel und höhenverstellbare Arbeitsplattformen oder Lifter erleichtert werden. Belastungswirkungen können auch durch Mischarbeit und Aufgabenwechsel gemindert werden.
- ▶ **Aufgabenvielfalt** kann den Abbau von Stress fördern. Eine gute Arbeitsorganisation ermöglicht verschiedene geistige Anforderungen, Körperhaltungen und Bewegungen im Wechsel.
- ▶ Eine **Verringerung des Arbeitstempos und Kurzpausen**, insbesondere bei hohem Arbeitsdruck, sind weitere Möglichkeiten.



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. Vermeiden Sie Überbelastung. Zu den rückenfreundlichen Sportarten zählen Walking, Laufen, Schwimmen oder Rad fahren. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Vermeiden 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.

Zum Thema Rückenbelastungen und Gesundheitsschutz wurde ein Infoblatt in russischer Sprache mit deutscher Rückübersetzung entwickelt, das auch zur Unterweisung im Arbeitsschutz verwendet werden kann. Kostenloser download unter www.arbeitnehmerkammer.de/politik/gesundheitspraktische-tipps

Weitere Informationen

GDA bewegt:

Tipps, Beispiele guter Praxis und Handlungshilfen
www.gdabewegt.de

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin:

online verfügbare, leicht verständliche Arbeitsblätter mit integrierter Rechenhilfe, zur Ermittlung der gesundheitlichen Gefährdung:

www.baua.de

Pfad: *Themen/Arbeitsgestaltung im Betrieb/Physische Belastung*

Einige **Krankenkassen** bieten ihren Versicherten kostenlose Materialien, Kurse oder fördern Kurse zur Prävention von Rückenerkrankungen.

Bildungsurlaube oder Kurse zum Thema bieten die **Volkshochschule, Sportvereine oder die Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen.**

Informationen zu arbeitsrechtlichen Fragen

Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer

Geschäftsstelle Bremen
Bürgerstr. 1, 28195 Bremen
☎ 0421/36 30 1-28 und -29

Geschäftsstelle Bremen-Nord
Lindenstr. 8, 28755 Bremen
☎ 0421/66 95 0-0

Geschäftsstelle Bremerhaven
Barkhausenstr. 16
27568 Bremerhaven
☎ 0471/92 23 5-0

Mitbestimmungs- und Technologieberatung der Arbeitnehmerkammer Bremen

☎ Bremen: 0421/36 30 1-956, -957 und -961

☎ Bremerhaven: 0471/92 23 5-24 oder -31

www.arbeitnehmerkammer.de

Beratungsstelle zu Berufskrankheiten

Arbeitnehmerkammer Bremen

☎ 0421/66 95 0-36 /-0
www.arbeitnehmerkammer.de/bk-beratung

»gesundheit!«

Weitere Titel aus dieser Reihe unter www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheits

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Arbeitnehmerkammer Bremen
Arbeitsschutz- und Gesundheitspolitik
Bürgerstraße 1, 28195 Bremen

Autorinnen: Carola Bury, Barbara Reuhl
Unter Mitarbeit von Ulla Wittig-Goetz

Gestaltungskonzept: GfG / Gruppe für Gestaltung

Layout: Gudrun Feilcke

Druck: Girzig + Gottschalk, Bremen

Stand: April 2018

