

Schulterbeschwerden vermeiden

Text: Alenka Tschischka; Fotos: Elektrowerkzeuge GmbH Eibenstock, Michael Meyer - BG BAU

Tätigkeiten in der Bauwirtschaft und im Gebäudemanagement können zu Schmerzen an der Schulter führen. Die Diagnose „Läsion der Rotatorenmanchette“ bedeutet, dass an der Schulter ein Muskel oder mehrere und Sehnen der Rotatorenmanchette verletzt oder beschädigt sind. Die Folgen können von einer leichten Reizung bis zu einem vollständigen Sehnenriss reichen. Wenn die Erkrankung durch wiederholte, langjährige Belastung im Beruf entstanden ist, kann sie unter bestimmten Voraussetzungen als Berufskrankheit (BK 2117) anerkannt werden.

Die Rotatorenmanchette besteht aus vier Muskeln und ihren Sehnen, die das Schultergelenk umgeben und Bewegungen der Arme ermöglichen.

Gefährdung

Eine Schädigung der Rotatorenmanchette kann durch folgende langjährige und intensive Einwirkungen verursacht werden:

- Arbeiten mit den Händen auf Schulterniveau oder darüber (Überkopfarbeit)
- Arbeiten mit einer repetitiven Bewegung des Oberarms im Schultergelenk
- Arbeiten, die eine Kraftanwendung im Schulterbereich erfordern, insbesondere Lastenhandhabung
- Hand-Arm-Schwingungen durch Maschinen

Relevante Tätigkeiten sind unter anderem:

- Streichen, Dübeln und Verputzen an Wänden oder Decken
- Mauern von Klinkersteinen
- Schalen von Unterzügen und Decken
- Trockenbauarbeiten an Decken und Dachschrägen
- Vertikaler Gerüsttransport



- Aufrichten von Dachstühlen, Verlegen von Dachpfannen
- Schleif- und Fliesenarbeiten an Wänden und Decken
- Reinigungsarbeiten mit wiederholten Bewegungen des Hand-, Arm- und Schulter Systems unter Krafteinwirkung

Gefährdungen für die Schulter erkennen

Mit der Gefährdungsbeurteilung werden Gefährdungen durch entsprechende Maßnahmen verringert. Diese sind immer wieder zu überprüfen und anzupassen.

Folgende Tätigkeiten mit Schulter- und Oberarmbelastungen sollten in den Blick genommen werden:

- Tätigkeiten mit angehobenen Armen und Händen unter Schulterhöhe an mehr als zwei Stunden pro Arbeitstag
- Tätigkeiten mit angehobenen Armen und Händen über Schulterhöhe (Überkopfarbeit) an mehr als insgesamt einer Stunde pro Arbeitstag
- Tätigkeiten mit angehobenen Armen und Händen bei zusätzlich wiederholter Kraftausübung
- Tätigkeiten an Maschinen mit Hand-Arm-Schwingungen



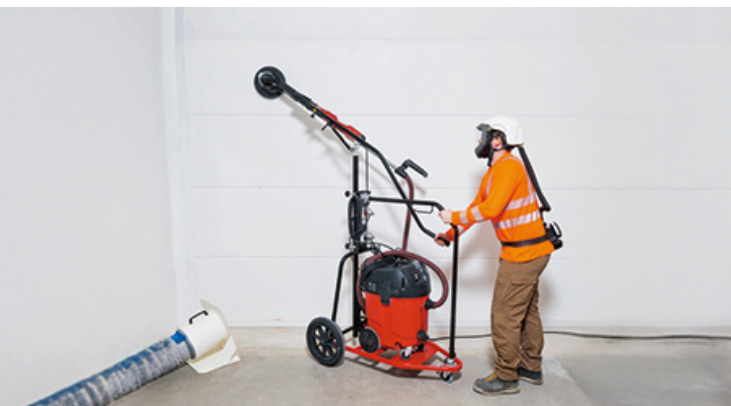
Ergänzende Hinweise Überkopfarbeit

Oftmals wird bei Überkopfarbeiten der Kopf ungünstig nach hinten geneigt und möglicherweise der Nacken überstreckt. Die dabei zu leistende Haltearbeit kann unmittelbar zu hohen Beanspruchungen der gesamten beteiligten Muskulatur führen, auch an der Schulter. Zudem ist bei Überkopfarbeiten durch verminderten Druck in den Blutgefäßen die Durchblutung eingeschränkt und damit die Kraftleistung der Arm-/Handmuskulatur verringert. Deshalb ist auch eine geringe Kraftaufwendung nur für wenige Minuten erträglich beziehungsweise ausführbar.

In der Folge sind Muskel-Skelett-Beschwerden am Nacken, am Rücken, an den Armen und auch in den Schultern möglich.

Belastungen in der Praxis vermindern

- Arbeitshöhe anpassen (zum Beispiel Hebebühne, Leiter, Tritt einsetzen). Tätigkeiten so weit wie möglich unterhalb der Schulterhöhe ausführen.
- Spezielle Werkzeuge verwenden (zum Beispiel Teleskopstiel).
- Abstützmöglichkeiten für die Arme schaffen.



Weitere Informationen:

20 ergonomische Lösungen für „Arbeiten oberhalb der Schulter“

www.bgbau.de/ergonomische-loesungen-schulter

Baustein D 501: Gefährdung durch Vibrationen **www.bgbau.de/baustein-d-501**

Schulterkolleg

www.bgbau.de/schulterkolleg

- Häufige Haltungswechsel und Erholungsphasen einplanen.
- Schweres Werkzeug nach Möglichkeit durch leichtere Modelle ersetzen.
- Werkzeugbalancer/Federzüge oder teleskopierbare Ständer nutzen, um das Gewicht von Bohrern, Schleifern, Schraubern oder Stangensystemen abzufangen (zum Beispiel statisch oder körpergetragene Balancer, Führungswagen oder Tragehilfen für Langhalsschleifer, Rucksacksysteme mit Balancer).
- Geräte mit geringerer Vibration einsetzen.
- Beschäftigte motivieren, Nacken, Rumpf und obere Extremitäten zu trainieren.
- Wenn technische und/oder organisatorische Maßnahmen nicht angewandt werden können, ist unter Umständen der Einsatz von schulterunterstützenden Exoskeletten zu erwägen. Allerdings liefern diese immer nur eine Teilunterstützung der Schultermuskulatur bei deutlich angehobenen Oberarmen.
- Beschäftigte zu Gefährdungen unterweisen, eine arbeitsmedizinische Vorsorge „Belastungen des Muskel-Skelett-Apparats einschließlich Vibrationen“ anbieten und aufklären, dass sie Beschwerden frühzeitig ärztlich abklären lassen, bevor aus einer Überlastung eine strukturelle Schädigung wird.
- Beschäftigte mit Beschwerden über die Möglichkeit der Teilnahme am Schulterkolleg der BG BAU informieren.

Unterstützung durch die BG BAU

Die BG BAU bietet Unternehmerinnen und Unternehmern eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten, auch bei Schulterbeschwerden und Überkopfarbeiten. Unternehmen, die dem Arbeits- und Sicherheitstechnischen Dienst (ASD) der BG BAU angeschlossen sind, können die Dienstleistungen der Tochtergesellschaften mit Fachkräften für Arbeitssicherheit sowie Betriebsärztinnen und Betriebsärzten nutzen. Als branchennahe Fachleute können sie helfen, mögliche Gefährdungen der Beschäftigten frühzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. Die Betriebsärztinnen und Betriebsärzte führen die erforderlichen Vorsorgen durch. ●