

Kompetenzzentrum: Fortbildung für den Unternehmer

Thema: Schwere Lasten: Rückenschmerzen bei der Arbeit

Mehr als in anderen Branchen müssen Beschäftigte in der Bauwirtschaft schwere Lasten tragen – das gilt als normal: Die Vielfalt der Arbeitsaufgaben und der ständige Ortswechsel auf der und zwischen den Baustellen behindert den Einsatz von technischen Hilfsmitteln. Und schließlich hat ein Mann am Bau genug Power?

Kein Wunder, dass über die Hälfte der Beschäftigten im Baugewerbe über Rückenschmerzen klagt. Ursachen dafür sind in erster Linie Zwangshaltungen bei der Arbeit, sowie das Heben und Tragen schwerer Lasten. Aber auch Schwingungen, etwa beim Führen von Erdbaumaschinen oder Stress können den Rücken belasten

Wie schwer darf's höchstens sein ?

- Hebt man Lasten nur manchmal (seltener als ein Mal pro Stunde), so sind 25 kg das zumutbare Höchstgewicht.
- Müssen Lasten fortdauernd mehrfach je Stunde gehoben werden, reduziert sich die zumutbare Last: Zweihandsteine der Maurer sollten darum nicht mehr als 12 kg wiegen, wenn sie ohne Unterstützung durch einen Minikran verarbeitet werden.
- Wenn dauernd Gewichte mit einer Hand gehoben werden, so liegt die empfohlene Grenze der Zumutbarkeit bereits bei 5 kg.

Zwar gibt es kein gesetzliches Verbot, schwerere als die oben angegebenen Lasten zu verarbeiten. Aber es ist vernünftig, sich an diesen Richtwerten zu orientieren, um chronischen Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Rückenschmerzen kosten Millionen

Rückenschmerzen und körperliche Leistungsdefizite sind die wichtigsten Ursachen für den Verlust des Arbeitsplatzes und frühzeitige Berentungen. Sie führen umso mehr und länger zum Arbeitsausfall, je älter die Mitarbeiter werden. Es schmerzen in der Regel nicht die Bandscheibenschäden, sondern die zu hoch belastete Muskulatur des Rückens.

Arbeitgeber müssen umdenken

Der demographische Wandel macht sich auch in der Bauwirtschaft bemerkbar. Wenn Sie schwere Arbeiten auszuführen haben, müssen Sie sich auch um die älteren Mitarbeiter kümmern, damit sie Ihnen noch lange zur Verfügung stehen. Denn der Nachwuchs ist auch in der Bauwirtschaft knapp. Die Sicherung der Erwerbstätigkeit hängt in keinem Gewerbe so sehr von den Muskel-Skelett-Belastungen ab wie in der Bauwirtschaft. Wenn Sie dagegen etwas unternehmen, dann helfen Sie sowohl Ihrem Unternehmen, das erfahrene Fachkräfte behält, als auch Ihren Beschäftigten, die nicht in soziale Notlagen geraten und mit weniger Sorgen entspannter und schmerzfreier arbeiten können.

Auf die Haltung kommt es an!

Viele Rückenschmerzen entstehen nicht durch sehr schwere Lasten, sondern durch dauernde Zwangshaltungen. Boden- und Dacharbeiten, Betonarbeiten und Malerarbeiten beispielsweise sind mit hohen Zeitanteilen von Arbeiten im Bücken und Beugen oder im Hocken und Knien verbunden. Dabei muss der Rücken wie an einem Kranausleger die vorgeneigten Lasten tragen – die eigene des Oberkörpers und die Last des Werkzeugs und Materials.

Deshalb beachten Sie bitte:

Je länger die Arbeit in der Vorbeugung dauert, umso mehr braucht der Rücken eine Unterbrechung dieser Haltung. Sie kennen den Test, einen Gegenstand am ausgestreckten Arm so lange zu halten, bis er allein absinkt. Dieses Prinzip gilt auch für den Rücken!

Stress und Vibrationen

Wir haben nur einen Rücken, der alles abfangen soll: Schwere Lasten und Zwangshaltungen, Verkrampfungen bei Stress und die Vibrationen bei der Arbeit auf Fahrzeugen oder mit vibrierenden Werkzeugen. Da können leichte Arbeiten schnell sehr schwer fallen, weil der Rücken schmerzt. Doch dagegen können Unternehmer und Führungskräfte in der Bauwirtschaft einiges tun.

Prüfen Sie, ob durch Zeitdruck und Probleme der Koordination des Arbeitsablaufs Hektik und Stress entstehen. Gerade ältere Beschäftigte leiden darunter und reagieren zum Beispiel mit Rückenschmerzen. Lassen Sie sich beraten, ob bei Ihnen Arbeiten auf einem Baugerät oder mit einer handgeführten Maschine hohe Vibrationsbelastungen verursachen.

Was kann ich tun?

Fangen Sie in Ihrem Unternehmen an, und kümmern sich auch um Ihre Mitarbeiter!

Prüfen Sie in der Gefährdungsbeurteilung, ob es bei Ihnen schwere Lasten oder langdauernde Zwangshaltungen gibt. Die BG Bau hilft Ihnen durch Seminare und persönliche Beratung dabei. Wenn Sie derartige Lasten in Ihrem Unternehmen haben, dann überlegen Sie, ob es Möglichkeiten der Reduzierung gibt. Anhaltspunkte dafür finden Sie auf unserer Website für die Ergonomie am Bau www.ergonomie-bau.de.

Wenn Sie Zwangshaltungen haben, dann prüfen Sie, wie Sie durch Hochlagerung von Gegenständen und andere Hilfen die Zeiten der Zwangshaltungen verkürzen können. Wenn Sie Mitarbeiter haben, die unter Rückenschmerzen leiden, dann geben Sie Ihnen die Möglichkeit, sich bei Ihrem Betriebsarzt im Rahmen der Bauspezifischen Vorsorge arbeitsmedizinisch untersuchen zu lassen.

Das Ergebnis dieser Untersuchung sind Beratung und Hilfe, um den Beschwerden entgegen zu wirken. Bewegung ohne Lasten und Sport sind auch für Bauarbeiter eine Hilfe. Einige Wochen des Rehabilitationstrainings im Programm RehaBau, das die Rentenversicherung finanziert, geben Ihnen einen gestärkten und besser belastbaren Mitarbeiter zurück. Es lohnt sich!

Wenn Sie Fragen haben, dann wenden Sie sich an das für Sie regional zuständige [AMD-Zentrum der BG BAU](#), Ihr Kompetenzzentrum!

TEXT: Bernd Hartmann