



Prävention von Rückenbelastungen – Informationen für Beschäftigte

Liebe Leserin, lieber Leser,

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins, mehr als zwei Drittel der Deutschen leiden früher oder später darunter. Oft treten die Schmerzen nur vorübergehend auf, bei vielen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sind sie jedoch ein Dauerzustand.

Das Kreuz mit dem Kreuz hat direkte Auswirkungen auf das Arbeitsleben: Etwa jeder zehnte Krankheitstag in Deutschland geht auf das Konto „Rückenleiden“. Betroffene fallen meist plötzlich aus, ihre Behandlung ist oft langwierig – im schlimmsten Fall müssen sie ihren Beruf vorzeitig aufgeben.

Hätten Sie's gewusst? Nicht die Wirbelsäule, sondern die Rückenmuskulatur ist für mehr als 90 Prozent aller Rückenschmerzen verantwortlich. Probleme entstehen sowohl durch Überlastung als auch durch zu wenig Beanspruchung. Ganz gleich, ob die Muskulatur durch Arbeit überlastet wird oder zu wenig Bewegung für eine Schwächung des Rückens sorgt: Das Ergebnis ist immer schmerzhaft.

Lassen Sie es nicht so weit kommen. Jeder kann sich vor Rückenschmerzen schützen – und es ist nie zu spät, damit zu beginnen.

Gut zu wissen



Wer Rückenschmerzen verhindern will, muss wissen: Die Rückenmuskulatur darf weder über- noch unterfordert werden.

Zu hohe Belastungen können den Rücken überstrapazieren, langes Sitzen und passiver Lebensstil schwächen die Muskeln. Daher empfiehlt sich eine Doppelstrategie:

- Vermeiden Sie einerseits zu hohe Belastungen bei der Arbeit,
- halten Sie zum anderen Ihren Rücken kräftig und beweglich.

Ganz gleich was Sie tun, es kommt immer auf das richtige, das gesunde Maß der Belastung an.

Sie selbst erleben es und wissen darum, welche Belastungen Ihr Job mit sich bringt. Deshalb sollten Sie aktiv an der Gestaltung Ihrer Arbeit mitwirken. Achten Sie beispielsweise darauf, welche Tätigkeiten für Sie belastend sind und wann Rückenschmerzen auftreten.

Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber erstellt eine Gefährdungsbeurteilung Ihres Arbeitsplatzes. Die Fachkraft für Arbeitssicherheit und die Betriebsärztin beziehungsweise der Betriebsarzt unterstützen dabei. Sie selbst sollten ebenfalls beteiligt werden. Dabei sollten Sie den Experten folgende Fragen beantworten können:

- Wo haben Sie häufig schwere Lasten zu heben, zu tragen oder per Hand zu bewegen?
- Bei welchen Arbeiten müssen Sie sich lange Zeit bücken oder verdrehen?
- Wo sind Sie beim Fahren von Fahrzeugen oder fahrbaren Arbeitsmaschinen starken Vibrationen ausgesetzt?

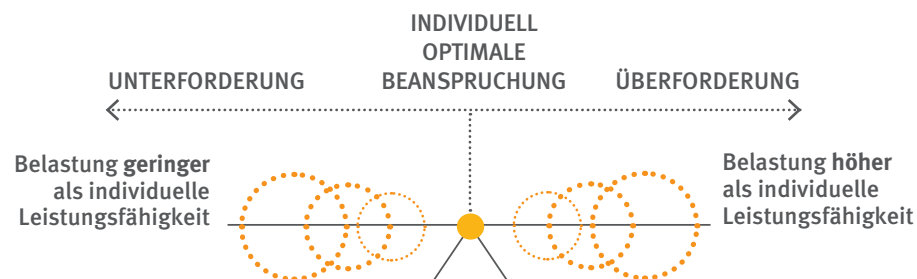
Ihr Rücken schmerzt, obwohl Sie keine körperlich schwere Arbeit leisten müssen? Dann arbeiten Sie vielleicht längere Zeit in bewegungsarmer Haltung, etwa am Schreibtisch vor dem Computerbildschirm. Auch dies kann zu Verspannungen führen und Rückenschmerzen hervorrufen.

Neben physischen Anstrengungen können auch psychische und psychosoziale Faktoren den Rücken belasten. Dazu zählen zu hohe Arbeitsanforderungen, Zeitdruck, Monotonie oder die Sorge um den Arbeitsplatz. Die Aus-

Ganz gleich was Sie tun, es kommt immer auf das richtige, das gesunde Maß der Belastung an.

schüttung von Stresshormonen kann auch zu Verspannungen und den damit verbundenen Beschwerden führen. Fragen Sie sich deshalb auch, ob Sie solchen Belastungen ausgesetzt sind und wie Sie und Ihre Vorgesetzten gemeinsam Abhilfe schaffen können.

Wenn Sie bereits unter Rückenschmerzen leiden, sollten Sie sich umgehend an Ihre Betriebsärztin beziehungsweise Ihren Betriebsarzt, Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit oder die Ansprechpartner Ihrer Krankenkasse wenden. Wie diese Ihnen weiterhelfen können, erfahren Sie im Abschnitt „So helfen die Experten“.



Vorsorge für Ihren Rücken



Hat Ihr Unternehmen bereits ein betriebliches Gesundheitsmanagement eingeführt? Dann unterstützen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen. Mit Ihren Erfahrungen und Verbesserungsvorschlägen können Sie einen wertvollen Beitrag dazu leisten, Rückenschmerzen am Arbeitsplatz zu vermeiden. Wenn Sie in einem Unternehmen ohne betriebliches Gesundheitsmanagement arbeiten, können Sie selbst Arbeitsverbesserungen anregen, die den Rücken entlasten. Manche Maßnahmen lassen sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren. Überlegen Sie, wie Sie Belastungen reduzieren können.

- Weniger häufig schwere Lasten heben oder tragen und die Arbeit in dauernd gebeugter oder gebückter Haltung reduzieren
- Beim längeren Arbeiten im Stehen ab und zu Bewegungspausen mit kleinen Dehnübungen machen
- Beim ständigen Sitzen auf eine richtige Einstellung des Stuhles achten und zwischendurch aufstehen oder zeitweilig im Stehen arbeiten. Die Abwechslung schont den Rücken

Und denken Sie darüber nach, ob Sie nicht mit gutem Vorbild vorangehen wollen. Organisieren Sie beispielsweise gemeinsame Bewegungspausen in Ihrem Unternehmen. Dies ist keine verlorene Arbeitszeit, im Gegenteil: Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen bleiben so ohne großen Aufwand länger fit und stärken sich gegenseitig den Rücken.

Bereits der gesunde Rücken braucht Training durch Sport und Bewegung. Erste Rückenschmerzen sind ein Signal, etwas für Ihre Fitness zu tun.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben und die Arbeit – davon profitiert auch Ihr Rücken.

Mit welchem Training Sie Ihren Rücken am besten stärken können, hängt maßgeblich von Ihrer Tätigkeit ab:

- Ausdauertraining ist auch dann gut für Sie, wenn Sie bei der Arbeit Lasten heben und tragen oder dauerhaft in gleicher Haltung arbeiten müssen
- Lockerungs- und Entspannungsübungen helfen, wenn Nacken oder Rücken verspannt sind, etwa durch Zwangshaltungen, langes Sitzen am Schreibtisch oder hinter dem Lenkrad



So helfen die Experten

Ihre Betriebsärztin oder Ihr Betriebsarzt sowie Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit sind wichtige Ansprechpartner für Sie, wenn Sie bereits unter Rückenschmerzen leiden oder Belastungen vermeiden wollen. Diese Experten kennen die notwendigen Präventionsmaßnahmen.

Ist Ihre berufliche Tätigkeit mit einer Belastung des Muskel-Skelett-Systems verbunden, sollte Ihnen eine betriebsärztliche Untersuchung nach dem DGUV-Grundsatz der arbeitsmedizinischen Vorsorge G 46 „Belastungen des Muskel- und Skelettsystems einschließlich Vibrationen“ angeboten werden. Wenn Sie am Bildschirm arbeiten, gilt für Sie der Grundsatz G 37 „Bildschirmarbeitsplätze“. Er geht unter anderem auf Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates ein.

Nutzen Sie die Chance, an dieser Vorsorge teilzunehmen. Ihre Betriebsärztin oder Ihr Betriebsarzt beraten Sie gerne, wie Sie Rückenerkrankungen vermeiden. Im Beratungsgespräch erfahren Sie unter anderem, welches Rücken- und Fitnessstraining Ihnen weiterhilft, ob der Besuch einer berufsbezogenen Rückenschule sinnvoll oder eine Rehabilitation erforderlich ist. Und auch bei chronischen Schmerzen sowie psychischen Belastungen, die zu Rückenbeschwerden führen können, sind sie die richtigen Ansprechpartner.

In manchen Fällen ist eine berufsorientierte Rehabilitation sinnvoll und erforderlich. Fragen Sie die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt, welche Möglichkeiten es gibt. Das Gleiche gilt übrigens auch, wenn Sie nach einer langen Rückenerkrankung in den Arbeitsalltag zurückkehren. Hier kann ein gezieltes Eingliederungsprogramm den erfolgreichen Neustart an Ihrem Arbeitsplatz unterstützen.



Die Fachkraft für Arbeitssicherheit unterstützt Sie und Ihre Arbeitgeberin beziehungsweise Ihren Arbeitgeber bei der Auswahl und Umsetzung geeigneter Präventionsmaßnahmen, um Belastungen zukünftig zu verringern – beispielsweise indem Ihr Arbeitsplatz rückengerecht gestaltet wird oder ergonomische Hilfen zum Einsatz kommen, die Sie bei der Arbeit entlasten.

In den Bereichen Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement bietet auch Ihre Krankenkasse Maßnahmen zur Vorbeugung und Reduzierung von Rückenschmerzen an. Durch Vermittlung von Wissen und Handlungsstrategien können Sie den Umgang mit körperlichen Belastungen sowie Stress erlernen. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an.

Ergreifen Sie die Initiative – jetzt!

Ihr Rücken wird es Ihnen danken, wenn Sie sich für ihn starkmachen. Die Vorteile sprechen für sich:

- Ihr Beruf bereitet Ihnen mehr Freude, wenn Sie weniger Beschwerden haben und seltener krank sind
- Sie müssen Ihre Tätigkeit nicht vorzeitig aufgeben und können Ihre Kolleginnen und Kollegen mit Ihrer wertvollen Erfahrung unterstützen
- Es trägt wesentlich zu Ihrer Lebensqualität bei, wenn Sie fit sind und sich in jedem Alter wohlfühlen

Denken Sie häufiger an Ihren Rücken und hören Sie auf die Signale, die er Ihnen gibt. Die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ hält zahlreiche Angebote für Sie bereit. Nutzen Sie sie und fangen Sie am besten gleich heute damit an!

Informieren Sie sich unter
www.deinruecken.de



Zahlen & Fakten

Fast
23 % der Erwerbstätigen müssen bei der Arbeit häufig schwere Lasten bewegen

15 % der Erwerbstätigen arbeiten häufig in Zwangshaltungen

Für mehr als
90 % aller Rückenschmerzen ist die Rückenmuskulatur verantwortlich

Fast
25 % aller Arbeitsunfähigkeitstage sind auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen

Mehr als
26.000 Menschen scheiden jährlich wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzeitig aus dem Erwerbsleben aus

„**Denk an mich. Dein Rücken**“, eine Präventionskampagne der Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse und unter **www.deinruecken.de**

Die Adressen aller Unfallversicherungsträger finden Sie unter **www.dguv.de**

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Die Herausgeber danken den Autorinnen und Autoren für ihre Expertise und das Engagement, mit dem sie maßgeblich zum Gelingen dieser Publikation beigetragen haben. Über diese Publikation hinaus verdanken wir ihnen wertvolle Anregungen.