



VDPGW



Denk  
an mich  
Dein Rücken

## Prävention von Rückenbelastungen – Informationen für Betriebsärzte

## Machen Sie die Rückengesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zu Ihrer Sache.

Liebe Leserin, lieber Leser,

**Arbeitsmedizin ist ein zentraler Bestandteil des Arbeits- und Gesundheitsschutzsystems in unserem Land.**

Als Betriebsärztin oder Betriebsarzt unterstützen Sie den Arbeitgeber in allen Fragen des Gesundheitsschutzes am Arbeitsplatz. Sie beraten die verantwortlichen Personen zum Beispiel bei der Planung von Betriebsstätten, der Beschaffung von technischen Arbeitsmitteln, der Einführung neuer Arbeitsverfahren und der Gestaltung des Arbeitsplatzes. Sie führen arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen durch und beraten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer über Gesundheitsgefahren und persönliche Schutzmaßnahmen. Ihr Handlungsbereich umfasst somit die Verhältnis- und Verhaltensprävention und reicht von der Primärprävention bis zur Rehabilitation.

Die aktuelle Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ von Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft hat sich zum Ziel gesetzt, arbeitsbedingte Rückenbelastungen zu reduzieren. Als Experte in Sachen Arbeits- und Gesundheitsschutz sind Sie ein wichtiger Multiplikator für die Präventionsbotschaften in den Betrieben!

Welche Handlungsmöglichkeiten Sie haben und welche Angebote die Kampagne für Sie bereithält, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Gemeinsam wollen wir Sie ermutigen: Nutzen Sie die aktuelle Unterstützung durch die laufende Kampagne und machen Sie die Rückengesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zu Ihrer Sache!



*Hans Drexler*

**Prof. Dr. Hans Drexler**  
Präsident der DGAUM



*Wolfgang Panter*

**Dr. Wolfgang Panter**  
Präsident des VDBW



*W. Eichendorf*

**Dr. Walter Eichendorf**  
stellv. Hauptgeschäftsführer der DGUV

## Rückenschmerzen – die Volkskrankheit Nummer eins

Verspannte Schultern, steifer Nacken, Stechen im Kreuz: Das sind drei mögliche Symptome für Deutschlands Volkskrankheit Nummer eins. Mehr als zwei Drittel der Bevölkerung leiden früher oder später unter Rückenschmerzen. Meist treten diese nur vorübergehend auf, bei immer mehr Menschen werden sie jedoch zum Dauerzustand. Häufig sind funktionelle Störungen der Muskulatur die Ursache des Schmerzes.

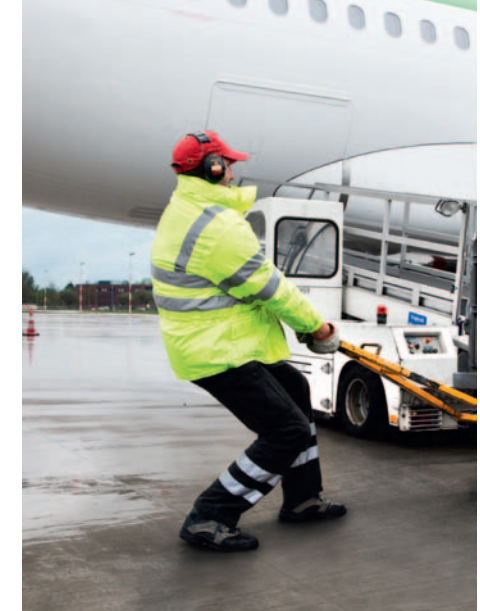
Damit aus kurzfristigen Beschwerden kein chronisches Leiden erwächst, sind Sie als Betriebsärztin oder Betriebsarzt gefragt. Sie sind der medizinische Ansprechpartner der Beschäftigten im Unternehmen und haben eine Schlüsselstellung in allen Fragen von Arbeit und Gesundheit. Oberstes Ziel Ihrer Arbeit sind die Erhaltung, Wiederherstellung und Förderung von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit. Das frühzeitige Erkennen gesundheitlicher Risiken am Arbeitsplatz und die Ableitung verhältnis- und verhaltenspräventiver Maßnahmen werden immer wichtiger.

Das belegen Zahlen und Fakten:

- Im Jahr 2010 entfiel auf Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) fast ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage
- Im Jahr 2010 wurden 14.099 neue Erwerbsminderungsrenten wegen Rückenleiden beantragt, wobei das Durchschnittsalter der Betroffenen bei 54 Jahren lag
- Außerdem waren Rückenerkrankungen in 2010 die Ursache für 6.349 Berufskrankheiten-Verdachtsanzeigen

Auch die volkswirtschaftlichen Kosten, die durch Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) entstehen, sind alarmierend. Allein der Produktionsausfall betrug 2010 rund neun Milliarden Euro, den entsprechenden Ausfall an der Bruttowertschöpfung beziffern Experten mit 16 Milliarden Euro.





## Die Präventionskampagne: „Denk an mich. Dein Rücken“

Rückenschmerzen haben vielfältige Ursachen. Als Mediziner kennen Sie die Belastungen, denen der Rücken Tag für Tag ausgesetzt ist: Überlastungen zum Beispiel durch schwere körperliche Arbeit, Bewegungsmangel im Beruf und in der Freizeit oder psychische und psychosoziale Belastungen. Als Betriebsärztin oder Betriebsarzt wissen Sie aber auch, dass sich viele arbeitsbedingte Rückenbelastungen und -erkrankungen mit gezielten Maßnahmen eindämmen oder gar verhindern lassen.

Weil ein starker Rücken nicht nur Arbeitsausfälle reduzieren hilft, sondern auch die Lebensqualität des Menschen verbessert, startet 2013 bundesweit die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“. Mit zahlreichen Aktivitäten wird sie Arbeitnehmer und Arbeitgeber für das Thema sensibilisieren. Träger der Kampagne sind alle Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie die Knappschaft.

Ziel der Kampagne ist es, Rückenbelastungen und ihre Ursachen am Arbeitsplatz spürbar zu verringern, aber auch dem Bewegungsmangel an Arbeitsplätzen mit körperlicher Unterforderung entgegenzuwirken. Die Maßnahmen zielen dabei nicht nur auf physische Belastungen durch überlastete oder untrainierte Rückenmuskulatur. Sie berücksichtigen auch psychische Ursachen als Auslöser von Rückenbeschwerden.

Die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ ist Teil eines Gesamtkonzepts. Sie findet im Vorfeld des Arbeitsprogramms „Verringerung von arbeitsbedingten Gesundheitsgefährdungen und Erkrankungen im Muskel-Skelett-Bereich“ der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) statt, die sich diesem Thema auch in der zweiten GDA-Periode widmen wird.

## Gute Argumente für Ihr Handeln

Mit Ihrer Arbeit können Sie einen wertvollen Beitrag dazu leisten, Rückenleiden zu vermeiden. Als Betriebsärztin oder Betriebsarzt haben Sie die Möglichkeit, die Beschäftigten für das Thema Rückenerkrankungen zu sensibilisieren. Sie können ihnen den Rücken stärken, indem Sie präventive Maßnahmen empfehlen und erläutern. Motivieren Sie die Beschäftigten, mehr für die Gesundheit ihres Rückens zu unternehmen.

Sie können den Arbeitgeber von der Bedeutung der Prävention von Rückenbelastungen überzeugen, ihm Vorschläge für die Verbesserung der betrieblichen Verhältnisse unterbreiten.

Damit Sie die Beschäftigten und die Unternehmensleitung gezielt ansprechen können, bieten wir Ihnen ein Maßnahmen- und Informationspaket. Es beinhaltet zahlreiche Materialien, die Sie beispielsweise im Rahmen von Gesundheitstagen und -wochen einsetzen können.

Dazu zählen:

- informative Broschüren für Beschäftigte und Unternehmer
- aufmerksamkeitsstarke Poster für das „Schwarze Brett“
- vielfältige Veranstaltungsmodule, die für die Prävention von Rückenerkrankungen sensibilisieren und dazu motivieren, das eigene Verhalten zu ändern oder Arbeitsplätze im Hinblick auf Belastungen des Rückens zu verbessern
- Hilfen zur Gefährdungsbeurteilung
- weiterführende Informationen über präventive Ansätze im Betrieb

**Weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)**

**Sie können den Beschäftigten den Rücken stärken, indem Sie präventive Maßnahmen empfehlen und erläutern.**



## Arbeitsmedizinische Vorsorge – ein wirksames Instrument

Auch bei Muskel-Skelett-Erkrankungen gilt der medizinische Grundsatz: Vorsorgen ist besser als Heilen. Wer clever ist, wartet nicht, bis der Rücken chronisch schmerzt, sondern vermindert das Risiko durch rechtzeitiges Handeln. Die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ wirbt daher auch für arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen. Ziel ist es, dass von dem wirksamen Instrument der Vorsorgeuntersuchungen eine größere Zahl von Menschen profitiert als bislang.

Kernelemente der medizinischen Vorsorge sind die Erkennung gesundheitlicher Risiken am Arbeitsplatz und die Ableitung präventiver Maßnahmen. Dabei ist die arbeitsmedizinische Untersuchung und Beratung ein zentraler Baustein Ihres betriebsärztlichen Handelns. Für Belastungen des Muskel-Skelett-Systems steht ein dreiteiliges arbeitsmedizinisches Vorsorgekonzept zur Verfügung.

Es besteht aus

- Hinweisen zur Gefährdungsbeurteilung (Handlungsanleitung BGI-GUV-I 504-46),
- dem Vorsorgegrundsatz G 46 (Belastungen des Muskel- und Skelettsystems einschließlich Vibrationen) mit Empfehlungen zur Untersuchung und Beratung sowie
- einem Leitfaden zur Funktionsdiagnostik von Muskel-Skelett-Erkrankungen bei arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen.

Die Information „Handlungsanleitung für die arbeitsmedizinische Vorsorge“ BGI/GUV-I 504-46 hilft Ihnen bei der Beurteilung der Gefährdung und bei der Auswahl der zu untersuchenden Beschäftigten. Die darin enthaltene Checkliste (Anhang 1) unterstützt Sie bei der orientierenden Beurteilung der Gefährdung und erläutert weitergehende Beurteilungsverfahren.

**Nähere Informationen erhalten Sie unter:**  
[www.dguv.de/i-504-46](http://www.dguv.de/i-504-46)



## Das Vorsorgekonzept – ein valides Instrument, um Ihre Beratungskompetenz gegenüber Arbeitgeber und Beschäftigten zu stärken.

Wenn Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gezielt zu Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) beraten und untersuchen möchten, benötigen Sie weder immens viel Zeit noch eine aufwendige Ausstattung – es reicht ein nicht einsehbarer, beheizbarer und ausreichend großer Raum mit einer Untersuchungsliege. Der Untersuchungsraum, beispielsweise nach der Fokus-Methode, ist leicht durchzuführen.

Das Vorsorgekonzept wurde in einem umfangreichen Forschungsvorhaben des

Instituts für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin am Universitätsklinikum Aachen an 400 Beschäftigten in der Metall-Industrie auf Praktikabilität und Wirksamkeit geprüft. Erste Auswertungen weisen dabei darauf hin, dass Tragfähigkeit und Belastbarkeit des Konzepts im praktischen, großflächigen Einsatz positiv zu bewerten sind. Zudem war die Resonanz bei Beschäftigten, Unternehmen und Betriebsärzten sehr positiv.

Durch Anwendung dieses Vorsorgekonzepts verfügen Sie als Betriebsärztin oder Betriebsarzt auch in Fragen von Muskel-Skelett-Belastungen über ein valides Instrument, um Ihre Beratungskompetenz gegenüber Arbeitgeber und Beschäftigten zu stärken.

Es ermöglicht Ihnen, Fehlbeanspruchungen am Arbeitsplatz und Funktionseinschränkungen des Muskel-Skelett-Systems frühzeitig zu erkennen. Sie können den individuellen Bedarf von Präventions- und Rehabilitations-



maßnahmen feststellen und Maßnahmen empfehlen. Den Arbeitgeber unterstützen Sie bei der Optimierung der betrieblichen Rahmenbedingungen.

Für Bildschirmarbeitsplätze gilt der Vorsorgegrundsatz G 37 „Bildschirmarbeitsplätze“. Dieser geht neben dem Schwerpunkt „Augen und Sehvermögen“ auch auf den Aspekt des individuellen rückengerechten Arbeitens sowie auf Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates ein. Der „Leitfaden für Betriebsärzte zu psychischen Belastungen und den Folgen in der Arbeitswelt“ (DGUV, 2010) vermittelt Grundlagen und Handlungshilfen zu psychischen Belastungen am Arbeitsplatz, die auch zu Rückenbeschwerden führen können.

#### Übrigens:

**Falls Sie Ihr Wissen über MSE erweitern oder vertiefen wollen, empfehlen sich die entsprechenden Fortbildungsmaßnahmen zur arbeitsmedizinischen Vorsorge. DGUV, VDBW und DGAUM bieten 2013 und 2014 vergünstigt Fortbildungen zur arbeitsmedizinischen Vorsorge von MSE an. Beispielsweise hat das Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der DGUV in Dresden seine Seminarpreise für diese Fortbildungen im gleichen Zeitraum vorübergehend deutlich gesenkt. Darüber hinaus finden Sie entsprechende Fortbildungsangebote auch im Rahmen der jährlichen Kongresse und Tagungen von VDBW und DGAUM.**



## Profitieren Sie von Prävention

**Rückengesundheit geht alle etwas an – Beschäftigte und Arbeitgeber genauso wie Sie als Betriebsärztin oder Betriebsarzt.**

Man wird es Ihnen danken, wenn Sie sich in der Sache engagieren. Und auch Sie profitieren davon, wenn es in den von Ihnen betreuten Unternehmen weniger krankheitsbedingte Ausfälle gibt.

Beteiligen Sie sich deshalb an der Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“. Die Berufsgenossenschaften oder Unfallkassen beraten Sie gern darüber, was Sie konkret tun können. Nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten und Angebote und animieren Sie die Beschäftigten zum Mitmachen.

**Informieren Sie sich unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)**



## Zahlen & Fakten:

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

**15 %** der Erwerbstätigen arbeiten häufig in Zwangshaltungen

Fast **25 %** aller Arbeitsunfähigkeitstage 2010 entfielen auf Muskel-Skelett-Erkrankungen

**16** Mrd. Euro Ausfall an Bruttowertschöpfung (Arbeitsproduktivität) durch Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und Bindegewebes (in 2010)

**26.000** Menschen mussten 2009 wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzeitig aus dem Arbeitsleben ausscheiden

**78 %** der europäischen Arbeitgeber betrachten Muskel-Skelett-Erkrankungen als wichtiges Gesundheitsproblem



„**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](http://www.deinruecken.de)**

Die Adressen aller Unfallversicherungsträger finden Sie unter **[www.dguv.de](http://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.