



## Prävention von Rückenbelastungen – Informationen für Unternehmer

Liebe Leserin, lieber Leser,

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins. So vielfältig die Symptome, so unterschiedlich auch die Möglichkeiten der Vorbeugung. Vielleicht haben auch Sie schon Maßnahmen in Ihrem Betrieb angedacht oder umgesetzt?

Diese Broschüre unterstützt Sie auf dem Weg zu einem gesunden Rücken. Sie ist Teil der aktuellen Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“, die von den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung ins Leben gerufen wurde. Vielleicht finden Sie auf den folgenden Seiten Anregungen für die Prävention von Rückenbeschwerden, an die Sie noch nicht gedacht haben?

Detaillierte Informationen – auch speziell zu konkreten Präventionsmöglichkeiten in Betrieben – finden Sie in unseren Informationen für Unternehmerinnen und Unternehmer unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de).

## Rückenschmerzen – ein Thema für Ihr Unternehmen?



**Mehr als zwei Drittel der Deutschen leiden früher oder später unter Rückenbeschwerden. Oft treten die Schmerzen nur vorübergehend auf, bei vielen Berufstätigen sind sie aber ein Dauerzustand.**

Als Unternehmerin oder Unternehmer sind Sie vom Kreuz mit dem Kreuz besonders betroffen: Etwa jeder zehnte Krankheitstag in Deutschland geht auf das Konto „Rücken-

leiden“. Betroffene fallen meist plötzlich aus, ihre Behandlung ist oft langwierig – im schlimmsten Fall müssen Beschäftigte ihren Beruf vorzeitig aufgeben. Da hiervon zumeist ältere Beschäftigte betroffen sind, gehen dem Unternehmen vorzeitig Fachkräfte mit wertvoller Berufserfahrung verloren. Als Ersatz muss kurzfristig Nachwuchs gewonnen und ausgebildet werden – all das kostet Zeit und Geld.

## Die Rückenmuskulatur darf weder über- noch unterfordert werden.

Für Sie ist es daher sinnvoll, Ihre Beschäftigten vor Rückenerkrankungen zu schützen. Maßnahmen zur Verringerung von Rückenbelastungen lassen sich grundsätzlich danach unterscheiden, ob sie

- die Verbesserung der Arbeitsbedingungen durch technische und organisatorische Maßnahmen (Verhältnisprävention) oder
- gesundheitsförderliches Verhalten der Beschäftigten (Verhaltensprävention)

anstreben.

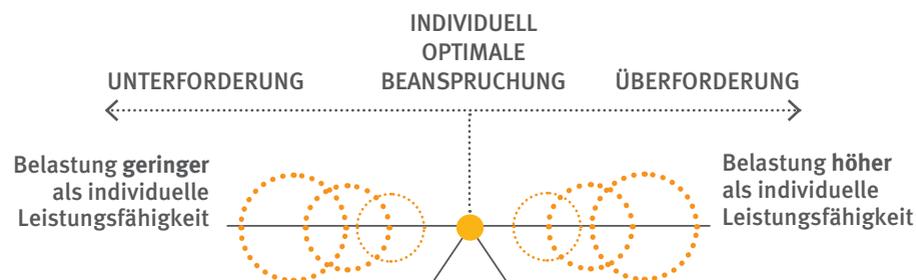
Mit Verhältnis- und Verhaltensprävention lassen sich Rückenerkrankungen zwar nicht immer verhindern, ihre Intensität und ihre Folgen können durch Vorsorge aber reduziert werden. Erkrankt eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter dennoch, sollten Sie die Rehabilitation und die dazu notwendigen Maßnahmen unterstützen.

## Erkennen Sie die Ursachen

Wer Rückenschmerzen verhindern will, muss wissen: Die Rückenmuskulatur darf weder über- noch unterfordert werden. Zu hohe Belastungen können den Rücken überstrapazieren, zu geringe Beanspruchung schwächt die Muskeln.

Sie können vieles unternehmen, um Rückenschmerzen in der Belegschaft zu vermeiden. Prüfen Sie vor allem, an welchen Arbeitsplätzen Ihre Beschäftigten besonders häufig Rückenbelastungen haben. Hilfreich ist es, wenn Sie dabei die folgenden Fragen beantworten:

- Wo sind die Lasten bei der Arbeit besonders schwer?
- Wo müssen Lasten häufig per Hand bewegt werden?
- Wo müssen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lange Zeit in gebückter Haltung arbeiten oder sich beim Arbeiten verdrehen?
- Wo sind Beschäftigte beim Fahren von Fahrzeugen oder fahrbaren Arbeitsmaschinen starken Vibrationen ausgesetzt?
- Wo können ältere Beschäftigte und diejenigen, die bereits unter Rückenbeschwerden leiden, entlastet werden?



## Eine Gefährdungsbeurteilung hilft, Risiken aufzudecken und Belastungsschwerpunkte zu erkennen.

### Das können Sie tun

In Ihrem Unternehmen fällt keine körperlich schwere Arbeit an, aber dennoch klagen Beschäftigte über Rückenbeschwerden? Dann arbeiten die Betroffenen möglicherweise längere Zeit in einer bewegungsarmen Haltung – etwa am Schreibtisch vor dem Computerbildschirm. Auch dies kann zu Verspannungen führen und Rückenschmerzen auslösen. **Neben physischen Anstrengungen können auch psychische und psychosoziale Faktoren den Rücken belasten.** Dazu zählen zum Beispiel zu hohe Arbeitsanforderungen oder die Sorge um den Arbeitsplatz.

Eine Gefährdungsbeurteilung, die Sie ohnehin durchführen müssen, hilft Ihnen, diese Risiken aufzudecken. Dabei lassen sich physische und psychische Belastungsschwerpunkte erkennen. Wenn Sie die Arbeit, wo nötig, umgestalten, ergonomische Hilfen einsetzen oder gesundheitsgerechtes Verhalten am Arbeitsplatz fördern, tragen Sie aktiv zur Verminderung der Rückenbelastungen bei.

**Nähere Informationen erhalten Sie unter:**  
[www.deinruecken.de/unternehmer/gefaehrungsbeurteilung](http://www.deinruecken.de/unternehmer/gefaehrungsbeurteilung)

Die Gefährdungsbeurteilung ist eine wichtige Grundlage zur Entscheidung über betriebliche Maßnahmen. Im nächsten Schritt sollten Sie überprüfen, wo Sie Arbeitsplätze oder Arbeitsaufgaben nach ergonomischen Gesichtspunkten verbessern können. Stellen Sie Ihren Beschäftigten entlastende Arbeits- und Hilfsmittel zur Verfügung.

**Nähere Informationen erhalten Sie unter:**  
[www.deinruecken.de/unternehmer/primaerpraevention](http://www.deinruecken.de/unternehmer/primaerpraevention)

**Auch psychische Faktoren wie Hektik, Überlastung und Monotonie können Rückenschmerzen auslösen.** Sprechen Sie mit Ihren Beschäftigten und entwickeln Sie gemeinsam Ideen, wie die Arbeitsorganisation verbessert werden kann.

Oft genügen bereits einfache Maßnahmen, die sich ohne großen Aufwand realisieren lassen:

- Weniger häufig schwere Lasten heben oder tragen und die Arbeit in dauernd gebeugter oder gebückter Haltung reduzieren



- Bei Tätigkeiten mit Zwangshaltungen regelmäßige Bewegungspausen mit kurzen Dehnübungen ermöglichen
- Gelegentliches Aufstehen vom Sitzplatz oder zeitweiliges Arbeiten im Stehen, zum Beispiel an höhenverstellbaren Arbeitstischen – diese Abwechslung schon den Rücken

nicht mit gutem Vorbild vorangehen wollen: Organisieren Sie beispielsweise gemeinsame Bewegungsübungen in Ihrem Unternehmen. Wenn Sie selbst mitmachen, erhöht das die Motivation und verbessert das Betriebsklima. So stärken Sie sich und Ihrer Belegschaft ohne großen Aufwand den Rücken. Die Investition lohnt sich – fitte Mitarbeiter werden seltener krank.

Beziehen Sie Ihre Beschäftigten in diese Prozesse ein – sie wissen oft am besten, „wo der Schuh drückt“. Führen Sie ein betriebliches Ideenmanagement ein und loben Sie für gute Verbesserungsvorschläge eine Belohnung aus. Überlegen Sie zudem, ob Sie

## Vorsorge und Beratung – so helfen Ihnen die Experten

**Nutzen Sie das arbeitsmedizinische und arbeitstechnische Fachwissen Ihrer Betriebsärztin oder Ihres Betriebsarztes und Ihrer Fachkraft für Arbeitssicherheit.** Sie unterstützen Sie bei der Gefährdungsbeurteilung und beraten Sie, mit welchen Maßnahmen Sie die Rückenbelastungen Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter reduzieren können.

Betriebsärzte können im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchung den Betroffenen Empfehlungen für individuelle Präventionsmöglichkeiten geben. Dazu gehören Hinweise, welches Rücken- und Fitnesstraining hilft, ob der Besuch einer berufsbezogenen Rückenschule sinnvoll oder eine Rehabilitation erforderlich ist. Auch bei chronischen Schmerzen sowie psychischen Belastungen sind die Betriebsmediziner die richtigen Ansprechpartner.

Die Handlungsanleitung BGI/GUV-I 504-46 hilft Ihnen zu beurteilen, welche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch ihre berufliche Tätigkeit eine Belastung des Muskel-Skelettsystems erfahren. Ihnen sollte eine betriebsärztliche Untersuchung nach dem Grundsatz G 46 „Belastungen des Muskel- und Skelettsystems einschließlich Vibrationen“ angeboten werden.

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

Für Bildschirmarbeitsplätze gilt zudem der Grundsatz 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.

Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Teilnahme an diesen Vorsorgeuntersuchungen. Ist eine Rehabilitationsmaßnahme erforderlich, ermutigen Sie die Betroffenen dazu, denn eine geplante Fehlzeit ist besser als ein plötzlicher Ausfall. Auch die Rückkehr in den Beruf nach einer langwierigen Rückenerkrankung sollte betriebsärztlich begleitet werden. Hier kann ein gezieltes Eingliederungsprogramm den erfolgreichen Neustart am Arbeitsplatz unterstützen.

Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse berät Sie gern bei der Durchführung der Gefährdungsbeurteilung und kann Sie mit Vorschlägen zu möglichen Präventionsmaßnahmen in Ihrem Unternehmen unterstützen.

In den Bereichen Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement bieten auch Krankenkassen Maßnahmen zur Vorbeugung und Reduzierung von Rückenschmerzen an. Durch Vermittlung von Wissen und Handlungsstrategien lässt sich der Umgang mit körperlichen Belastungen sowie Stress erlernen. Sprechen Sie die Krankenkassen an.

## Ergreifen Sie die Initiative – jetzt!

Rückenschmerzen gehen alle an – Beschäftigte und Arbeitgeber. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden es Ihnen danken, wenn Sie sich in der Sache engagieren. Und auch Sie profitieren davon, wenn es in Ihrem Unternehmen ein verbessertes Betriebsklima mit weniger krankheitsbedingten Ausfällen gibt.

Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse berät Sie gern dazu, was Sie konkret für Ihre Belegschaft tun können. Auch Ihre Betriebsärztin beziehungsweise Ihr Betriebsarzt sowie die Fachkraft für Arbeitssicherheit in Ihrem Betrieb unterstützen Sie dabei.

Nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten und Angebote der Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“, wie zum Beispiel

- Kampagnenmedien (Poster, Broschüre für Beschäftigte)

- Tipps für Unternehmen zur Gestaltung von Gesundheitstagen, Workshops u. v. m.
- entlehbare Veranstaltungsmodule
- Filmclips
- Hilfen zur Gefährdungsbeurteilung und Unterweisungsmaterialien
- zahlreiche Tipps für die betriebliche Prävention



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.