

# „Das Kreuz mit dem Kreuz“

## Rückengesundheit als größtes Potential bei krankheitsbedingtem Personalausfall

Sabine Dworak

Rückenschmerzen gehören seit vielen Jahren zu den so genannten deutschen „Volkskrankheiten“. Zwar verzeichnen die „Krankheiten des Muskel- und Skelett-Systems und des Bindegewebes“ (Diagnosegruppe ICD 10, XIII) statistisch gesehen einen moderaten Rückgang (2000 = 27 %, 2003 = 25 % aller Arbeitsunfähigkeitstage)<sup>1</sup>, doch verursachen sie immer noch die meisten Fehltagel in allen Wirtschaftsbranchen Deutschlands.

Die Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig. In den meisten Fällen führen physische oder auch psychische Belastungen zu schmerzhaften Verspannungen der Muskulatur und nicht etwa zu den gravierenden Verschleißveränderungen. Insbesondere spielt der viel zitierte Bandscheibenvorfall nur eine untergeordnete Rolle als Fallgruppe. Unabhängig von der - vorrangigen - Sanierung der Verhältnisse können Rückenschmerzen durch ein gezieltes Rückenmuskelaufbautraining gemildert oder gänzlich beseitigt werden. Sowohl von Krankenkassen wie auch von der Privatwirtschaft werden eine Vielzahl von „Rückenschulen“ oder „Wirbelsäulengymnastik“ zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und besseren Durchblutung von Muskulatur, Gelenken und Bandscheiben angeboten.

In der betrieblichen Praxis können mit Unterstützung durch interne und externe Spezialisten, wie etwa Betriebsärzte oder auch Mitarbeiter der staatlichen Arbeitsschutzverwaltung eine Vielzahl von Maßnahmen für den einzelnen Beschäftigten erarbeitet werden. Dem muss eine eingehende Analyse des einzelnen Arbeitsplatzes vorausgehen. Hierdurch können Fehlzeiten vermieden werden und – durch regelmäßig wahrgenommene Bewegungsangebote – insgesamt die Beschäftigungsfähigkeit und Betriebsgesundheit verbessert werden.

Mit steigender Lebensarbeitszeit und sinkendem Wirtschaftswachstum wächst auch die Bereitschaft der Beschäftigten, für die eigene Gesundheit etwas Gutes zu tun. Frühver-

rentung von Beschäftigten oder Ausfallzeiten (bei immer dünner werdender Personaldecke) kann sich kein Unternehmer – insbesondere vor dem Hintergrund der demografischen Veränderungen – mehr leisten. Meist genügt ein Blick auf die Statistik der Arbeitsunfähigkeitstage, um zu sehen, welche Auswirkungen Rückenschmerzen auf die Produktivität des Unternehmens haben.

Dabei sind die Ursachen und Auswirkungen von Wirbelsäulenerkrankungen je nach Berufsgruppe äußerst unterschiedlich:

### Autorin

M.A. Sabine Dworak  
Staatliches Amt für  
Arbeitsschutz Wuppertal

Alter Markt 9 - 13  
42275 Wuppertal  
Tel.: 0202-5744-508  
Fax.: 0202-5744-190

dworak@stafa-w.nrw.de  
www.arbeitsschutz.nrw.de

Im Altenpflegebereich gehören zum Beispiel häufiges Heben und Tragen für fast 75 Prozent aller Beschäftigten zur täglichen Arbeitsbelastung. Über 60 % des Pflegepersonals klagen über Rückenschmerzen im unteren Lendenwirbelbereich.

Rund 65 % aller Erwerbstätigen im Baugewerbe heben und tragen schwere Lasten<sup>2</sup> und fast 50 % klagen über Schmerzen im unteren Rücken.

Selbst bei den Verwaltungs- und Büroberufen, wo lediglich 4 % der Beschäftigten schwer Heben und Tragen, klagen ca. 30 % über Schmerzen im unteren Rücken<sup>3</sup>.

Grundsätzlich müssen Betriebsärzte für jedes betreute Unternehmen zunächst eine entspre-

chende Belastungsbeurteilung durchführen. Im Einzelnen können sich sowohl Betriebsärzte als auch Unternehmer online praxisnahe Informationen und Hilfsmittel unter [www.aser.uni-wuppertal.de/Instrumente](http://www.aser.uni-wuppertal.de/Instrumente), [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) und [www.rueckenkompass.de](http://www.rueckenkompass.de) verschaffen.

Auch die Gemeinschaftsinitiative Gesünder Arbeiten e.V. (GiGA) hat sich dieser Thematik angenommen. Hiernach geht es zunächst darum, in sieben praktischen Handlungsschritten konsequent alle belastenden Hebe- und Tragevorgänge zu analysieren (siehe auch: [www.gesunderarbeiten.de](http://www.gesunderarbeiten.de)):

1. Ermitteln Sie alle manuellen Hebe- und Tragevorgänge.
2. Finden Sie die Ursachen für diese Hebe- und Tragevorgänge heraus.
3. Wägen Sie ab, ob das Heben und Tragen im Einzelfall vermieden werden kann.
4. Beurteilen Sie das Gesundheitsrisiko durch vermeidbares Heben und Tragen.
5. Entwickeln Sie Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen und setzen Sie sie um.
6. Setzen Sie Handlungsschritte im Bereich Führung, Verhalten und Gesundheitsförderung um.
7. Kontrollieren Sie die Wirkung der Maßnahmen!

Systematisches Vorgehen hilft, die Arbeitsbedingungen in Betrieben – auch beim Heben und Tragen – dauerhaft zu verbessern. Sobald der Unternehmer die obigen Schritte anwendet und diese auch dokumentiert, kommt er den Anforderungen der gesetzlichen Grundlage, der „Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der manuellen Handhabung von Lasten bei der Arbeit“ (LastenhandhabV) und insoweit auch dem Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) nach und erlangt mithin Rechtsicherheit. Nachzulesen unter: [www.arbeitsschutz.nrw.de/Rechtsvorschriften](http://www.arbeitsschutz.nrw.de/Rechtsvorschriften).

Um nun die festgestellten belastenden Vorgänge zu optimieren, ist es hilfreich, folgende Prinzipien zu beachten:



**Abbildung 1**

Bei einem "Tag der offenen Tür" erläuterten Mitarbeiter des Staatlichen Amtes für Arbeitsschutz Wuppertal Besuchern Aspekte zum Thema gesunder Rücken

**Abbildung 2**

Hier kommt ein Beschäftigter in den Genuss einer mobilen Rückenmassage.

## 1. Vorausschauend planen:

- wird beim Um- oder Neubau über Heben und Tragen nachgedacht?
- werden nötige Hilfsmittel budgetiert?

## 2. Heben und Tragen möglichst vermeiden:

- werden, wo es möglich ist, für manuelle Tätigkeiten Hilfsmittel zur Verfügung gestellt?
- die Führungskräfte motivieren ihre Mitarbeiter, manuelles Heben und Tragen möglichst zu vermeiden.

## 3. Gesundheitsrisiken beim unvermeidlichen Heben und Tragen verringern:

- ist die Zahl der Hebevorgänge so niedrig wie möglich?
- werden den Beschäftigten entsprechende Grundlagen oder Techniken (z.B. in den Pflegeberufen Kinästhetik) vermittelt?

## 4. Bedingungen für das Heben und Tragen verbessern:

- steht am Arbeitsplatz ausreichend Platz zur Verfügung?
- sind die Verkehrswege sicher und bequem zu begehen sowie ausreichend beleuchtet?

## 5. Personelle Voraussetzungen verbessern:

- leben die Vorgesetzten das gewünschte Verhalten vor?
- haben die Beschäftigten die körperlichen Voraussetzungen zur Ausübung ihres Berufs?

Auf dem Markt wird eine Vielzahl von Hilfsmitteln angeboten, die Beschäftigte entlasten: Beispielsweise Gleitmatten, die den Reibungswiderstand reduzieren, für die Entlastung von

Pflegekräften; leicht bedienbare, stand- und fahrsichere Hebevorrichtungen für Garten- und Landschaftsbauer oder ergonomische Stühle für Bildschirmarbeitsplätze.

Darüber hinaus kann sich der Betriebsarzt auch als Impulsgeber für den Unternehmer verstehen. In dieser Hinsicht könnte er beispielsweise die Durchführung von „Rückentagen“ oder Rückenschulungen begleiten oder Vorträge zum Thema halten. Womöglich lässt sich im Betriebsalltag sogar eine regelmäßige Wirbelsäulengymnastik etablieren.

Auch ein „Blick über den Tellerrand“ zu anderen Kulturen, in denen Beschäftigte einmal pro Tag zum Tai Chi auf den Betriebshof gehen, könnte hilfreich sein.

Die von der Bertelsmannstiftung in Auftrag gegebene „Expertise zur Prävention von Rückenschmerzen durch bewegungsbezogene Interventionen“ durch Prof. Dr. Klaus Pfeifer von der Otto-von-Guericke Universität Magdeburg liefert gute Argumente für regelmäßige Angebote zu körperlicher Ausgleichsgymnastik (siehe unter: [www.bertelsmann-stiftung.de](http://www.bertelsmann-stiftung.de)). Pfeifer fasst in der Expertise mehrere, zum Teil langjährige Untersuchungen zusammen, bei denen Mitarbeiter in unterschiedlichen Formen zu regelmäßiger Bewegung aktiviert wurden. Dabei kommt er zu dem Ergebnis, dass jeder der teilnehmenden Beschäftigten weniger oder gar keine Rückenschmerzen mehr hat<sup>4</sup> und konstatiert auch, dass „eine Verbesserung der Stimmung“<sup>5</sup> bei den Beschäftigten eingetreten sei.

Über alle angesprochenen Belange zum Thema „Das Kreuz mit dem Kreuz“ muss offen zwischen Betriebsarzt, Management, Mitarbeitern, Betriebsräten und externen Beratern gesprochen werden, um langfristig optimale Bedingungen für alle Beteiligten zu schaffen. Jede Maßnahme, die Beschäftigte entlastet, und jede hierfür getätigte Investition wird von den Beschäftigten angenommen und mit höherer Motivation und besserer Arbeitsmoral belohnt. Internationale Studien belegen, dass jeder Euro, der in Arbeitsschutzmaßnahmen investiert wird, mit einem Return on Invest von 2,5 Euro honoriert wird.

1 siehe hierzu die Berichte der Bundesregierung über den Stand von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit und über das Unfall- und Berufskrankheitengeschehen in der Bundesrepublik Deutschland aus den Jahren 2000 und 2003

2 ibidem 2003, S. 113

3 ibidem

4 Prof. Dr. Klaus Pfeifer, Expertise zur Prävention von Rückenschmerzen durch bewegungsbezogene Interventionen. Im Auftrag der Bertelsmannstiftung und der Akademie für Manuelle Medizin an der Universität Münster im Juni 2004, S. 19-20

5 ibidem, S. 10