

Ulla Wittig-Goetz, im Auftrag der Hans-Böckler-Stiftung, Referat Betrieblicher

Arbeits- und Umweltschutz, Dezember 2008

Zur Prävention von arbeitsbedingten Muskel- und Skeletterkrankungen

Auf einen Blick ...

- Fast jeder Zweite klagt über Rückenschmerzen. Weil die Betroffenen häufig auch recht lange ausfallen, gehen die meisten Fehltag in den Unternehmen auf das Konto von Muskel- und Skeletterkrankungen.
- Durch arbeitsorganisatorische Veränderungen kann der Sitz- oder Stehmarathon, den jeder Zweite in seinem Job täglich leistet, der Vergangenheit angehören.
- Wer mit schweren Lasten umgehen muss, profitiert von der Einführung von Mischarbeit. Auch eine Verringerung des Lastgewichtes und des Arbeitstempos sowie Kurzpausen, technische Hilfsmittel und benutzerfreundliche Maschinen und Anlagen erleichtern die Arbeit.
- Mit dem Arbeitsschutzgesetz und der Lastenhandhabungsverordnung verfügen Betriebs- und Personalräte über gute Instrumente, in diesem Bereich einen wirksamen Arbeits- und Gesundheitsschutz durchzusetzen.
- Psychosoziale Belastungen schlagen sich ebenso auf dem Rücken nieder: z.B. Zeitdruck, Konflikte mit Vorgesetzten oder Kollegen, zu wenig Gestaltungsspielraum und monotone Tätigkeiten.
- Da bei Rückenschmerzen oft mehrere Ursachen eine Rolle spielen, sollten bei der vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilung *alle* Gefahren für Körper und Psyche berücksichtigt werden und entsprechende Maßnahmen zum Belastungsabbau erfolgen.

Mit Muskel- und Skeletterkrankungen sind hauptsächlich Erkrankungen des Rückens gemeint, jedoch können alle Gliedmaße, Gelenke und Muskelgruppen betroffen sein. Sie haben ein epidemieartiges Ausmaß angenommen. Auswertungen des AOK-Bundesverbandes für die rund 12 Millionen bei der AOK versicherten Erwerbstätigen ergaben bspw. für das Jahr 2006:

◦ Die Muskel- und Skeletterkrankungen verursachten in allen Wirtschaftsbereichen die meisten Arbeitsunfähigkeits- (AU) Tage. Ihr Anteil an den krankheitsbedingten Fehltagen bewegte sich in den einzelnen Branchen zwischen 16 Prozent bei Banken und Versicherungen und 28 Prozent im Baugewerbe; über alle Branchen hinweg ging auf ihr Konto insgesamt fast ein Viertel der AU-Tage.

◦ Die häufigsten Krankmeldungen wegen dieser Krankheiten gab es im Bereich Energie/Wasser/ Bergbau, im verarbeitenden Gewerbe, in der öffentlichen Verwaltung und im Baugewerbe.

◦ Muskel- und Skeletterkrankungen sind oft mit besonders langen Ausfallzeiten verbunden. Bei den Krankheitsfällen, die mehr als sechs Wochen dauern, schlagen sie mit 25 Prozent zu Buche.

Die Muskel- und Skelettleiden spielen ebenso bei den Rehabilitationsmaßnahmen und bei rund einem Viertel der Frühverrentungen eine herausragende Rolle.

Körperliche Fehlbelastungen sind weit verbreitet

Belastungen des Muskel- und Skelettsystems gehören zum Arbeitsalltag. Die Erwerbstätigenbefragung im Jahr 2006 durch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) und das Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) liefert dazu aktuelle Daten. Nach dieser repräsentativen Befragung von 20 000 Beschäftigten gibt mehr als jeder zweite Sitzen (53,4 %) und Stehen (56,4 %) als häufige Arbeitsbedingung an. Fast jeder Vierte (23 %) muss oft schwer heben und tragen und zwar Männer Lasten von mehr als 20 Kilo und Frauen mehr als 10 Kilo. Dazu kommen noch bei über 14 Prozent der Befragten Zwangshaltungen und bei 4,6 Prozent Erschütterungen und Vibrationen. Entsprechend führen Schmerzen im Nacken, Rücken und an den Schultern gemeinsam mit

allgemeinen Erschöpfungszuständen die Liste der gesundheitlichen Beschwerden an.

Berufsgruppen mit erhöhten Risiken für Muskel- und Skeletterkrankungen

- Beschäftigte in der Land- und Forstwirtschaft sowie Fischerei
- Maschinenbediener
- Handwerker
- Pflegekräfte
- Reinigungspersonal
- Erzieherinnen
- Beschäftigte im Bauwesen
- Beschäftigte im Groß- und Einzelhandel
- Beschäftigte im Hotel und Gaststättengewerbe
- Büro- und Dateneingabekräfte
- Beschäftigte für Be- und Entladetätigkeiten

Rückenschmerzen sind besonders häufig

Bei den seit den 70er Jahren stark angestiegenen Muskel- und Skeletterkrankungen dominieren quer durch alle Branchen die Rückenerkrankungen und hier vor allem der Rückenschmerz im Lendenwirbelbereich sowie der Nacken- bzw. Schulterschmerz und Beschwerden an den oberen Gliedmaßen. Danach folgen Gelenkleiden und rheumatische Erkrankungen. Bei Bevölkerungsumfragen klagen stets zwischen 30 und 40 Prozent der Befragten über Rückenschmerzen.

Nach einer aktuellen Untersuchung des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen gaben fast 70 Prozent der Bundesbürger an - das waren 30 Prozent mehr als vor acht Jahren - zumindest gelegentlich Rückenschmerzen zu haben. Fast zwei Drittel der Befragten führen ihre Beschwerden auf berufliche Ursachen zurück, hauptsächlich auf Verspannungen durch Zwangshaltungen, beispielsweise bei der Bildschirmarbeit. Muskel- und Skeletterkrankungen sind nicht begrenzt auf diejenigen, die schwere körperliche Arbeit verrichten. Es sind vielmehr alle Berufsgruppen betroffen, aber es gibt etliche Möglichkeiten, um die Ursachen zu bekämpfen. Laut Arbeitsschutzgesetz ist der Arbeitgeber verpflichtet, Arbeitsbedingungen daraufhin zu beurteilen, ob sie eine

gesundheitliche Gefährdung darstellen. Er muss gegebenenfalls entlastende Maßnahmen veranlassen und auf ihre Wirksamkeit überprüfen.
(Vgl. Basiswissen: ‚Gefährdungsbeurteilung – das Instrument zum Belastungsabbau‘)

Belastungsfaktor Sitzen

„Wer rastet, der rostet“, heißt es in einem Sprichwort. Und tatsächlich: Rückenbeschwerden und Verschleißerkrankungen der Bandscheiben können zunehmen, wenn man sich wenig bewegt. Dies trifft in der Regel auf all jene zu, die im Beruf überwiegend sitzen. Die Einführung neuer Informations- und Kommunikationstechnologien hat die Arbeitszeiten ausgedehnt, die im Sitzen verbracht werden. An Bildschirmarbeitsplätzen findet bspw. 80 bis 85 Prozent der täglichen Arbeitszeit sitzend statt. Der Computer übernimmt heute Funktionen, für die man sich früher selbst noch in Bewegung setzen musste: Mit einem Mausklick kann man Gegenstände befördern, Abläufe steuern und überwachen oder Unterlagen herausuchen, ohne sich selbst von der Stelle zu bewegen.

Sitzen beansprucht aber die Bandscheiben und die Rückenmuskulatur stärker als Stehen oder Gehen. Die Belastungen verstärken sich, wenn noch Erschütterungen dazu kommen, z.B. beim Fahren eines Gabelstaplers. Durch ständiges Sitzen erschlafft die Bauch- und Rumpfmuskulatur. Dies macht anfällig für Verspannungen, eine nach vorne gebeugte Haltung und verdrehte Haltung beansprucht ganz besonders Bänder und Bandscheiben. Atmung, Blutzirkulation sowie Verdauung werden behindert.

Maßnahmen zur Arbeitsgestaltung

Die Arbeitsorganisation spielt eine entscheidende Rolle. Mischarbeit fördert aufgrund der Aufgabenvielfalt den Haltungswechsel bei der Arbeit. So lassen sich die einseitigen Belastungen durch Computerarbeit reduzieren, wenn diese Tätigkeit auf maximal 50 Prozent der täglichen Arbeitszeit begrenzt wird und ansonsten die Beschäftigten z. B. organisatorische Aufgaben oder Kundengespräche übernehmen.

Eine wichtige Voraussetzung für rückenfreundliche Verhältnisse am Arbeitsplatz sind Arbeitsstühle und Arbeitstische, die eine ergonomische Arbeitshaltung ermöglichen. Ein optimaler ergonomischer Stuhl unterstützt dynamisches Sitzen, indem die Rückenlehne allen natürlichen Dreh-,

Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen folgt. Er lässt sich zudem auf das persönliche Körpergewicht einstellen. Die Arbeitstische sollten höhenverstellbar sein, um sie gut an die individuellen Körpermaße der Nutzer anpassen zu können. Dies hilft dabei, Zwangshaltungen zu vermeiden. Besser noch sind Steh-Sitz-Arbeitsplätze, an denen die Arbeit im Stehen und Sitzen möglich ist. Um den täglichen Sitzmarathon zu beenden, raten Arbeitswissenschaftler nämlich zur Steh-Sitz-Dynamik, d.h. dem häufigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen, Gehen und Bewegen bei der Arbeit.

(Vgl. Basiswissen: ‚Gesundheitsschutz am Bildschirmarbeitsplatz/ Belastungsfaktor Sitzen. Dynamisch Sitzen und ‚bewegt‘ arbeiten‘ sowie ‚Belastungsminderung durch Mischarbeit und Pausen‘)

Belastungsfaktor Stehen

Obwohl das Stehen in physiologisch korrekter, nämlich aufrechter Haltung die Bandscheiben weniger belastet als das Sitzen, beansprucht andauerndes Stehen im Arbeitsalltag den Rücken erheblich. Allein in den zwei häufigsten Frauenberufen, Friseurin und Verkäuferin, stehen täglich rund 1,5 Millionen Frauen stundenlang. Aber auch Pflegekräfte, Gaststätten- und Küchenpersonal u. a. sind davon besonders oft betroffen.

Langes Stehen strapaziert besonders die Muskelgruppen, die zur Balance und zur aufrechten Körperhaltung gebraucht werden. Außerdem sind Bänder, Gelenke und Sehnen starken Belastungen ausgesetzt. Hiervon hauptsächlich betroffen ist die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben. Langandauerndes Stehen belastet auch den Kreislauf, beansprucht besonders die Gefäße und kann den Stoffwechsel stören. Wer dauernd steht, wird unkonzentriert und ermüdet schnell.

Maßnahmen zur Arbeitsgestaltung

Häufig ist es ohne größeren Aufwand möglich, Steharbeitsplätze so umzustrukturieren, dass zeitweiliges Sitzen während der Arbeit möglich wird. Darüber freuen sich der Halteapparat, die Füße und der Kreislauf. Und: Wer zwischenzeitlich sitzt, vermag zudem viel leistungsfähiger und entspannter zu sein. Generell sollten lang andauernde Stehbelastungen durch Aufgabenwechsel und Mischarbeit abgebaut werden. Beispiele: Eine Verkäuferin, die den ganzen Arbeitstag hinter der Verkaufstheke steht,

kann zeitweise an der Kasse sitzen, Lagerbestände überprüfen, Ware im Sitzen auszeichnen, Ware nachfüllen usw.

Auch in einer Großküche steht sich in der Regel das Personal die Beine in den Bauch. Doch viele vorbereitende Arbeiten wie Gemüse putzen lassen sich genauso im Sitzen erledigen oder unter Verwendung von Stehhilfen.

Auch bei der Arbeit im Stehen gilt das Motto: „Es kommt auf die richtige Haltung an.“

- Stehen Sie so, dass Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander sind. So liegt das Körpergewicht auf einer größeren Grundfläche und kann sich besser über den gesamten Halteapparat verteilen.
- Versuchen Sie immer mit leicht gebeugten und nicht durchgestreckten Knien zu stehen. Dann befindet sich das Becken in einer für die Lendenwirbelsäule entlastenden Stellung.
- Vermeiden Sie statisches Stehen. Treten Sie häufig von einem Bein auf das andere. Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne, indem Sie wechselweise ein Bein – mit angewinkelter Knie – vorstellen. Das verbessert die Blutzirkulation, vermeidet Stauungen in den Beinen und schont die Gelenke.
- Benutzen Sie eine Stehhilfe, um bei ungünstigen Platzverhältnissen die Wirbelsäule und Muskulatur kurzfristig zu entlasten.

Die Wirbelsäule ist nicht geschaffen für statische Dauerbelastung, sondern sie lebt von der Bewegung. Nutzen Sie deshalb ganz bewusst jede Möglichkeit am Arbeitsplatz, um ein paar Schritte zu gehen und in Bewegung zu kommen. Entlasten Sie gezielt Ihren Rücken, um der Ermüdung der Muskeln entgegenzuwirken. Lehnen Sie sich so oft wie möglich den Oberkörper an – beispielsweise an einer Wand. Stützen Sie sich beim Vorbeugen zum Beispiel auf dem Ladentisch oder der Theke ab. Legen Sie die Beine zwischendurch hoch, um den Blutstrom zum Herzen zu verbessern. Frauen sollten bei der Arbeit außerdem nie Schuhe mit hohen Absätzen tragen, sondern sich gutes Schuhwerk (mit Fußbett) gönnen.

Belastungsfaktor repetitive Bewegungen

Repetitive Strain Injury (RSI) bedeutet sinngemäß übersetzt „Verletzung (Schmerz) durch wiederholte Belastung“ und ist ein Sammelbegriff vor allem für Beschwerden in Händen und Unterarmen. Diese sind besonders verbreitet an den über 20 Millionen Bildschirmarbeitsplätzen in der Bundesrepublik Deutschland.

(Vgl. Basiswissen: ‚Gesundheitsschutz am Bildschirmarbeitsplatz /Belastungsfaktor Tastatur und Maus‘)

Gleichförmige wiederholte Bewegungen verrichten aber auch Beschäftigte am Fließband sowie Maler oder Fußpflegerinnen.

Risikofaktor psychische Belastungen

Wen Sorgen quälen, der ist „gramgebeugt“. Wer sich fürchtet, dem sitzt die „Angst im Nacken“ und bei Misserfolgen „lässt manch einer den Kopf hängen“. Schon der alltägliche Sprachgebrauch verweist auf die Einheit von Körper und Psyche. Psychische Probleme äußern sich häufig in Rückenbeschwerden. Innerliche Anspannungen übertragen sich nämlich auf die Haltung: Man ist nicht locker, sondern verkrampft. Die Folge sind Muskel- und Nervenanspannungen, die schließlich zu Schmerzen im Schulter- oder Nackenbereich bzw. dem Rücken führen.

Auch arbeitsmedizinische Erkenntnisse belegen, dass psychische Belastungen für Rückenleiden mitverantwortlich sind. Stress durch Zeitdruck und hohe Arbeitsintensität spielen dabei eine große Rolle, aber auch monotone Arbeiten und Tätigkeiten ohne Entscheidungsbefugnisse und Handlungsspielräume.

Wenn der Rücken schmerzt, liegt das häufig auch an psychosozialen Belastungen wie Ärger mit Vorgesetzten und Kollegen. Widersprüchliche Arbeitsanweisungen, mangelnde Anerkennung und soziale Unterstützung sowie die Angst um den Verlust des Arbeitsplatzes können ebenfalls dazu führen, dass der Körper sich verspannt.

Gesundheitsgefahren stoppen

Der Abbau von Stress wirkt sich positiv auf die Rückenfitness aus. Durch arbeitsorganisatorische Maßnahmen lassen sich monotone sowie verantwortungs- und entscheidungsarme Arbeitsaufgaben so verändern, dass abwechslungsreichere Tätigkeiten entstehen. Diese sollten es dem einzelnen ermöglichen, sich stärker seine Arbeit selbst einzuteilen und über den Arbeitsablauf selbst zu bestimmen. Eine Rückmeldung zum Arbeitsergebnis, transparente Entscheidungsprozesse und eine entsprechende betriebliche Informationspolitik fördern ebenfalls die Arbeitszufriedenheit und stärken die Gesundheit der Beschäftigten.

Auch die eigenen Ressourcen entscheiden mit darüber, ob eine Arbeit krank macht. Jeder Mensch verfügt über verschiedene Möglichkeiten, mit Belastungen umzugehen. Wer Konflikte austragen und seine Rechte wahrnehmen kann, gewinnt an innerer Haltung. Mutig sein, sich einzumischen und für Verbesserungen einzutreten, entkrampft und stärkt den Rücken.

(Vgl. Basiswissen: ‚Stress und psychische Belastungen in der Arbeitswelt‘)

Die Risikofaktoren im Überblick

Physische Faktoren

- Kraftanwendung durch Heben, Tragen, Ziehen und Schieben
- ungünstige und starre Fehlhaltungen (z.B. Arbeiten mit den Händen über Schulterhöhe)
- langes Sitzen und Stehen
- repetitive manuelle Tätigkeiten
- Vibrationen
- kalte Arbeitsumgebung
- Druckkontakt

Organisatorische Faktoren

- monotone Tätigkeiten
- geringer Handlungsspielraum
- hohes Arbeitstempo
- Zeitdruck
- widersprüchliche Arbeitsanweisung
- geringe soziale Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte

Belastungsfaktor Bewegen von Lasten

Schweres Heben und Tragen stellt die größte Belastung dar, die der Wirbelsäule im Arbeitsalltag abverlangt wird. Beschäftigte, die regelmäßig schwere Lasten mit ihrer eigenen Körperkraft bewegen müssen, haben deshalb ein deutlich höheres Risiko, an chronischen Bandscheibenleiden

zu erkranken. Auch Herz und Kreislauf sind bei dieser Arbeit höheren Belastungen ausgesetzt.

Anfälliger für degenerative Leiden des Stütz- und Bewegungsapparates sind auch all jene, die Tätigkeiten ausführen, bei denen nur bestimmte Körperpartien ständig übermäßig beansprucht werden oder die Zwangshaltungen erfordern.

Die Lastenhandhabungsverordnung von 1996 konkretisiert das Arbeitsschutzgesetz und enthält rechtsverbindliche Regelungen für den Arbeitsschutz in Zusammenhang mit der manuellen Handhabung von Lasten. Geeignete Maßnahmen sind zu ergreifen im Hinblick auf

- die zu handhabende Last
- die zu erfüllende Arbeitsaufgabe
- und die Beschaffenheit des Arbeitsplatzes und der Arbeitsumgebung

Der Arbeitgeber ist nach dem Arbeitsschutzgesetz und der Lastenhandhabungsverordnung zur Gefährdungsanalyse und gegebenenfalls zu entlastenden Maßnahmen verpflichtet.

Grenzwerte für Lastengewichte, die regelmäßig gehoben und getragen werden

Alter	Last in kg	
	Frauen	Männer
15 – 17 Jahre	10	15
18 - 39 Jahre	15	25
ab 40 Jahre	10	20

Quelle: Bundesminister für Arbeit und Soziales: Merkblatt für die ärztliche Untersuchung, in Bundesarbeitsblatt 3/93, S. 50.

Für die Gefährdungsanalyse: Auf welche Gefährdungen muss bei der Handhabung von Lasten geachtet werden

(Zusammenstellung nach Lastenhandhabungsverordnung):

1. Merkmale der Last:
 - zu schwer, zu groß
 - unhandlich bzw. schwer zu fassen
 - labiles Gleichgewicht oder sich bewegender Inhalt
 - Haltearbeit entfernt vom Körper bzw. gebeugter oder verdrehter Rumpf
 - äußere Form, die Verletzungen begünstigt
2. Geforderter körperlicher Kraftaufwand z.B.
 - zu groß
 - nur mit Drehbewegung möglich
 - in unsicherer, ungünstiger Körperhaltung
3. Arbeitsumgebung z.B.
 - kein ausreichender Platz
 - instabiler, unebener, rutschiger Boden
 - keine angemessene Temperatur, Luftfeuchtigkeit und -zufuhr
4. Erfordernisse der Aufgabe z.B.
 - zu geringe Erholungszeit
 - zu häufige oder zu lange Kraftanstrengung
 - nicht vom Beschäftigten zu beeinflussender Arbeitsablauf
5. Persönliche Voraussetzungen z.B.
 - mangelnde körperliche Eignung
 - ungeeignete Bekleidung
 - unzureichende Kenntnisse und Unterweisung

Wichtig für Betriebsräte

Mit dem Arbeitsschutzgesetz und der Lastenhandhabungsverordnung existieren verbindliche Regelungen für den Arbeits- und Gesundheitsschutz im Zusammenhang mit dem Heben und Tragen von Lasten. Betriebsräte haben dabei einerseits ihrer allgemeinen Überwachungspflicht der zugunsten der Arbeitnehmer erlassenen Bestimmungen nachzukommen. Andererseits stellen diese lediglich Rahmenvorschriften dar, die für die betriebliche Praxis jeweils zu konkretisieren sind und enthalten keine abschließenden Regelungen. Damit

verfügt die betriebliche Interessenvertretung (§ 87 Abs. 1 Ziffer 7 BetrVG) über ein weitgehendes Mitbestimmungs- und Initiativrecht. Sie kann also auch von sich aus aktiv werden, wenn Fehl- und Überbeanspruchung bei Beschäftigten durch die Handhabung von Lasten vorkommen und auch auf den Abschluss einer Betriebsvereinbarung drängen. Zudem können Betriebs- und Personalräte die Unterweisung der Mitarbeiter zur Vermeidung von Gesundheitsgefahren beim Heben und Tragen von Lasten mitgestalten.

(Vgl. Basiswissen: ‚Die Organisation des Arbeitsschutzes im Betrieb/ Rechte und Pflichten des Betriebsrats‘)

Maßnahmen zur Prävention

Im Vordergrund sollten Maßnahmen stehen, die die Belastungen für den einzelnen reduzieren. Durch Mischarbeit und Aufgabenwechsel kann der Arbeitstag für die Beschäftigten so gestaltet werden, dass er auch Tätigkeiten ohne Hebe- und Tragevorgänge umfasst. Weitere Möglichkeiten sind eine Verringerung des Lastgewichtes und des Arbeitstempos sowie Kurzpausen. Auch technische Hilfsmittel wie Hebe- und Tragehilfen, Transportmittel und höhenverstellbare Arbeitsplattformen oder Lifter (z.B. im Gesundheitswesen) erleichtern die Arbeit.

Die Lastenhandhabungsverordnung verlangt im Paragraf 2 vom Arbeitgeber den Einsatz organisatorischer Maßnahmen oder technischer Mittel, damit die manuelle Handhabung von Lasten so weit wie möglich vermieden wird. Wo das nicht geht, sind organisatorische oder technische Vorkehrungen zu treffen, um die Gefährdung der Gesundheit möglichst gering zu halten, z.B. durch weniger Gewicht, geringeres Arbeitstempo, häufigere Pausen oder Verbesserung der Arbeitsumgebung, um bspw. Bücken und Drehen zu vermeiden usw. Da bei der Beurteilung der Gefährdung und der Rangfolge der Schutzmaßnahmen der Arbeitgeber über Entscheidungsspielräume verfügt, gilt das umfassende Mitbestimmungsrecht der betrieblichen Interessenvertretung.

Leitmerkmalmethode zur Gefährdungsbeurteilung

Zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung hat die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) gemeinsam mit dem Länderausschuss für Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik (LASI) die

Leitmerkalmethode entwickelt. Mit diesem Werkzeug lässt sich die jeweilige Arbeitsbelastung ermitteln und eine Gefährdungsabschätzung vornehmen. Ihre Anwendung ist benutzerfreundlich. Sie setzt jedoch die genaue Kenntnis der Tätigkeit und Arbeitsabläufe voraus. Inzwischen gibt es Leitmerkalmethoden für Heben, Halten und Tragen sowie für Schieben und Ziehen. Im ersten Schritt werden die Leitmerkmale der Tätigkeit wie z.B. Zeitdauer/Häufigkeit, Lastgewicht, Körperhaltung usw. erfasst. Aus der Beurteilung der Leitmerkmale wird ein Gesamtpunktwert zur physischen Beanspruchung errechnet.

Hilfestellungen

Die BAuA stellt für die Beurteilung der Arbeitsbedingungen nach der Leitmerkalmethode umfangreiche Hilfen zur Verfügung:

Folgende Broschüren gibt es dazu, die auch als PDF-Download zur Verfügung stehen:

BAuA: Heben und Tragen ohne Schaden

BAuA: Ziehen und Schieben ohne Schaden

BAuA: Manuelle Arbeit ohne Schaden

E-mail: infozentrum@baua.bund.de

Formblätter und weitere Hilfsmittel finden sich im Internet im Bereich physische Belastungen unter www.baua.de .

LASI-Angebote unter www.lasi.osha.de

Nützliche Instrumente stehen auch bei www.rueckenkompass.de

Wenn sich Heben und Tragen nicht vermeiden lassen, kommt es dabei auch auf die richtige Technik an.

Richtiges Heben und Tragen

- Gehen Sie dicht an den Gegenstand heran. Je näher Sie ihm sind, desto besser ist die Hebelwirkung und umso mehr wird die Wirbelsäule geschont. Tragen Sie auch körpernah.
- Gehen Sie beim Heben in die Hocke und stellen Sie die leicht gegrätschten Füße dabei mindestens hüftbreit auseinander. So leistet auch die Oberschenkelmuskulatur ihren Beitrag.
- Heben Sie mit aufrechtem Rücken. Dadurch hält die Rückenmuskulatur nicht das Gewicht, sondern nur die Stabilität der Wirbelsäule. Dabei spannen sich die Bauchmuskeln an, was ebenfalls die Bandscheibe entlastet.
- Vermeiden Sie eine verdrehte Körperhaltung, wenn Sie Lasten heben oder tragen. Sie ist Gift für Ihre Bandscheiben. Bewegen Sie stattdessen beim Lastenschleppen den gesamten Rumpf sowie die Beine und gehen Sie dabei mit.
- Gehen Sie beim Abstellen der Last mit geradem Rücken in die Knie.

Erleichterte Anerkennung als Berufskrankheit

Nach einem aktuellen Urteil des Bundessozialgerichts können Erkrankungen der Lendenwirbelsäule zukünftig leichter als Berufskrankheit anerkannt werden. Diese stehen zwar bereits seit 1993 in der Berufskrankheiten-Liste, jedoch lag die Anerkennungsquote der gemeldeten Fälle bislang deutlich unter fünf Prozent. In über der Hälfte der Fälle scheiterten die Betroffenen, weil die notwendige Gesamtbelastungsdosis für schwere Hebe- und Tragevorgänge im Arbeitsleben nicht erreicht wurde, denn diese liegt sehr hoch. Meist wird argumentiert, für die Krankheit kämen auch private Ursachen in Frage. In seinem Urteil hat das Bundessozialgericht die bisherige Praxis kritisiert und festgelegt, dass die bislang geltenden Richtwerte für die Gesamtbelastungsdosis halbiert werden müssen. Grundlage der Entscheidung waren die Ergebnisse der so genannten ‚Deutschen Wirbelsäulenstudie‘. Diese hatte 2002 der Hauptverband der Gewerblichen Berufsgenossenschaften in Auftrag gegeben.

Quelle: Urteil AZB2U4/06R. Bundessozialgericht: Terminbericht Nr.55/07, unter www.bundessozialgericht.de .

Alle Risikofaktoren in die Gefährdungsbeurteilung einbeziehen

Betriebs- und Personalräten zeigen die Beispiele dieses Basiswissen: Es gilt aufzuräumen mit der veralteten Vorstellung, Muskel- und Skeletterkrankungen hingen lediglich mit schweren physischen Belastungen durch „Knochenarbeit“ zusammen. Wie epidemiologische Untersuchungen belegen, existiert ein ganzer Komplex von ursächlichen Momenten wie die Bewegungsabläufe, Körperhaltungen, Vibrationen, Arbeitsschwere, aber auch arbeitsorganisatorische und psychosoziale Faktoren. Häufig führt nicht nur ein einzelner Risikofaktor zum Entstehen der Erkrankung, sondern eine Kombination aus verschiedenen Belastungen. So sind Rückenschmerzen oft nicht allein auf den manuellen Umgang mit Lasten zurückzuführen. Vielmehr werden diese begünstigt z.B. durch schlechte Arbeitsorganisation, Stress und mangelhafte Arbeitsgestaltung. Für die vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung bedeutet dies, dass das gesamte Gefährdungsspektrum, also alle mechanischen, physischen und psychischen Faktoren, zu berücksichtigen ist. Aus diesem Grund fordert bspw. auch der Europäische

Gewerkschaftsbund eine neue Einzelrichtlinie, mit der alle Gefährdungsfaktoren arbeitsbedingter Muskel-Skeletterkrankungen erfasst und Mindestanforderungen für die Gesundheit und Sicherheit der Beschäftigten formuliert werden.

Ganzheitliche Lösungen sind gefragt

Für die Betriebe und Verwaltungen empfiehlt sich ein integriertes Konzept zur Bewältigung von Muskel- und Skeletterkrankungen, das sowohl die Verhütung dieser Erkrankungen als auch die Rehabilitation, Wiedereingliederung und Weiterbeschäftigung von Beschäftigten umfasst, die an solchen Erkrankungen leiden. Um Krankheiten des Stütz- und Bewegungsapparates vorzubeugen, ist es ratsam, verschiedene technische, organisatorische und individuelle Maßnahmen zu kombinieren. Diese lassen sich unterscheiden in verhaltenspräventive und verhältnispräventive Maßnahmen. Letztere umfassen die bereits skizzierten technischen, ergonomischen und arbeitsorganisatorischen Lösungen. Verhaltenspräventive Schritte sind auf eine Verbesserung der individuellen Ressourcen ausgerichtet bspw. durch eine arbeitsplatzbezogene Rückenschule, Fitness- und Muskeltrainings sowie die Vermittlung von Arbeitstechniken, die auf ein verbessertes Hebe-, Trage- und Bewegungsverhalten abzielen.