



# Arbeitsschutz Newsletter

## Denk an Deinen Rücken

Kräftig, beweglich, stark – so sollte ein gesunder Rücken sein. Doch die Realität sieht leider anders aus. Gerade im Arbeitsalltag ist der Rücken vielen Belastungen ausgesetzt.



So können zum Beispiel langes Sitzen, schweres Heben und Tragen, das Arbeiten in Zwangshaltungen oder auch psychische Belastungen zu Rückenbeschwerden führen.

Rückenerkrankungen waren und sind nach wie vor die Volkskrankheit Nummer 1. Viele der Belastungen lassen sich jedoch mit einfachen Maßnahmen am Arbeitsplatz beziehungsweise rückengerechtem Verhalten vermeiden, oder ausgleichen. Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund! Aus diesem Grund sind präventive Arbeitsschutzmaßnahmen erforderlich, um die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten.

Das manuelle Bewegen schwerer Lasten kann beispielsweise durch den Einsatz technischer Hilfsmittel wie Gabelhubwagen, Karren, Vakuumheber, Saugheber, Aerolifter, Ladekran, höhenverstellbare Arbeits- oder Hubtische etc. vereinfacht werden. Um die Belastung der Beschäftigten am Arbeitsplatz einschätzen zu können, hat sich die Leitmerkmalmethode „manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten“ bewährt. Entwickelt wurde sie von der [Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin](#). Diese dient zur Erfassung und Beurteilung von Belastungen unter den individuellen Voraussetzungen des Beschäftigten und kann mögliche gesundheitliche Folgen sowie einen daraus resultierenden Handlungsbedarf ableiten.

## Körperliche Beschwerden....

Am Anfang eines Rückenleidens steht meist eine körperliche Ursache. Das können Verletzungen, Gefäßerkrankungen oder Entzündungen sein. In den häufigsten Fällen handelt es sich jedoch um eine Fehlhaltung oder Fehlbelastung, wie sie beispielsweise bei der Schreibtischarbeit entstehen kann. Das stundenlange starre Sitzen am PC führt dazu,

dass bestimmte Punkte der Wirbelsäule stärker belastet werden als andere. Unbewusst kommt es anschließend dazu, dass die Betroffenen die auftretenden Schmerzen durch das Anspannen bestimmter Muskeln auszugleichen versuchen. Durch die Muskelanspannung kommt es jedoch zu einer weiteren Fehlbelastung.

## ... werden psychisch gefestigt

Nicht immer verschwinden diese Schmerzen wieder. Oft genug bleiben sie und werden chronisch. Wissenschaftler sind sich mittlerweile sicher, dass psychische Einflüsse wie Stress dabei einen großen Einfluss haben.

## Gesunder Rücken am Schreibtisch

Bewegung ist das A und O. Daneben können ergonomische Büromöbel Schreibtisch-Arbeitern helfen, dass langes Sitzen nicht in Rückenschmerzen endet. Auch die richtige Einstellung der Büromöbel (Schreibtischhöhe, Schreibtischstuhleinstellungen, Bildschirmhöhe) tragen zu einem gesunden Rücken bei.

Für weitere Informationen fragen Sie Ihren Betriebsarzt oder Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit.

*Nadine Schneider*

Koordinatorin Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Volljuristin

Quelle/Text: BAUA, BGW Barmer DGUV..