

„Denk an mich. Dein Rücken“



Neue Präventionskampagne

10.01.2013

Post vom Rücken

Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund. Mit dieser Botschaft wendet sich die neue Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ an Arbeitgeber und Versicherte. Ihr Ziel: die Belastungen für den Rücken verringern. Denn das zahlt sich aus – in mehrfacher Hinsicht.

Der Rücken – könnte er sprechen, er würde sich häufiger in Erinnerung rufen. „Benutz‘ doch mal eine Hebehilfe.“ – „Ich hätte gern etwas Abwechslung. Nicht immer die gleiche Haltung oder Bewegung.“ – „Wie wäre es mal mit einer bewegten Pause? Nicht immer nur sitzen.“ – „Sich immer nur über die Kollegen beschweren, bringt nichts. Sucht doch mal gemeinsam nach einer Lösung für den Stress.“

Leider kann der Rücken nicht sprechen. Dass es ihn gibt, merken wir häufig erst, wenn er weh tut. Das muss nicht immer gleich Schlimmes bedeuten. „Nicht jedes Zipperlein deutet auf ein ernsthaftes Problem hin“, sagt Sven Broska, Geschäftsführer der Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen. „Ein Großteil der Rückenschmerzen ist wie Schnupfen. Nach ein paar Tagen sind sie wieder weg.“ Das Problem ist: Ist Schmerz erst einmal da, konzentrieren sich viele Menschen nur noch darauf. Sie nehmen Schonhaltungen ein und suchen nach einem strukturellen Problem. Sie begeben sich in einen Teufelskreis, an dessen Ende viel zu häufig chronische Schmerzen und Erwerbsunfähigkeit stehen.

Vergessen wird dabei, dass es so weit nicht kommen muss. „Dauernde Schmerzen sind ein Zeichen dafür, dass man sich körperlich oder seelisch überfordert hat“, so Sven Broska. „Es wäre wichtig, sich häufiger daran zu erinnern: Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund.“

Der Rücken kann uns leider nicht auffordern, ihm Gutes zu tun. Deswegen tut es nun die gesetzliche Unfallversicherung für ihn. Seit dem 10. Januar 2013 läuft die neue Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“. Gemeinsam mit der landwirtschaftlichen Sozialversicherung und der Knappschaft werben Berufsgenossenschaften und Unfallkassen dafür, die Belastungen für den Rücken bei der Arbeit, in der Schule und der Freizeit zu verringern.

Das Ziel der Rücken-Kampagne: für Belastungen sensibilisieren, Möglichkeiten zur Prävention aufzeigen und zur Umsetzung motivieren. Denn: Körperliche und seelische Belastungen bei der Arbeit sind keine Seltenheit. Aber viele Unternehmen analysieren sie nur unzureichend – gerade mit Blick auf den Rücken. Ihnen ist nicht bewusst, dass eine bessere Ergonomie die Beschäftigten nicht nur gesünder und motivierter macht, sondern häufig auch produktiver. Die positiven Effekte von Prävention zeigen nicht zuletzt die Beratungs- und Forschungsprojekte der gesetzlichen Unfallversicherung.

Dass es noch einigen Spielraum für Verbesserungen gibt, zeigen Daten zu den Arbeitsbedingungen in Deutschland. Noch immer bewegt fast jeder Vierte schwere Lasten im Beruf. Jeder Siebte nimmt häufig eine Zwangshaltung bei der Arbeit ein. Problematisch ist zudem der hohe Anteil derer, deren Alltag von zunehmendem Bewegungsmangel oder pausenlosem Stehen und Sitzen gekennzeichnet ist. Auf der psychischen Ebene klagen viele über starken Zeitdruck, Multitasking, häufige Unterbrechungen und zu wenig Spielraum für die Einteilung der eigenen Arbeit.

„Hier könnten die Betriebe für Entlastung sorgen. Die Instrumente dafür gibt es“, so Broska. Dazu zählen die Gefährdungsbeurteilung, betriebliche Gesundheitsförderung, Beispiele guter Praxis oder die bewegte Schule. „Betriebe und Einrichtungen nutzen diese Instrumente allerdings noch zu selten systematisch.“ Auch auf Seiten der Versicherten hapert es mit dem gesundheitsbewussten Verhalten. Zwar hat die Zahl der Menschen, die Sport treiben, in den vergangenen Jahren zugenommen. Aber immer noch erfüllt nur jeder Vierte die aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zur körperlichen Aktivität.

„Viele Menschen vergessen, dem Rücken etwas Gutes zu tun“, sagen Elke Rogosky und Andreas Baader von der Kampagnenleitung bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. „Das scheitert meist aus zwei Gründen: Prävention gilt entweder als zu anstrengend oder als zu teuer. Dabei stimmt weder das eine noch das andere.“

Um die Versicherten zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten zu motivieren, setzt die Rücken-Kampagne auf Aufklärung und Freude an der Bewegung. Der Vorteil der gesetzlichen Unfallversicherung: Ihr gesetzlicher Auftrag erstreckt sich nicht nur auf den Arbeitsschutz in den Betrieben, sondern auch auf die Unterstützung der Schulen in der Prävention. „Ein Teil der Kampagne wendet sich daher ganz gezielt an Jugendliche, die wir für mehr Sport und Bewegung gewinnen wollen“, so Rogosky und Baader. „Gerade in diesem Alter ist es wichtig, gesundheitsbewusstes Verhalten zu fördern. Denn diese Verhaltensmuster sind später nur schwer zu ändern.“

Aber auch Arbeitgeber können davon profitieren, Arbeitsplätze rückengerecht zu gestalten.

Das belegen inzwischen zahlreiche Beispiele. „Interessant ist, dass bessere Arbeitsbedingungen häufig Hand in Hand mit Produktivitäts- und Effizienzgewinnen gehen“, sagt Dr. Rolf Ellegast vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA). So begleitete das Institut die Entwicklung eines ergonomischen Schleifgeräts für die Schweißvorbereitung im Schiffbau. Die Neuentwicklung ermöglicht es Arbeitern, nun im Stehen oder Gehen statt in kniender Körperhaltung zu arbeiten. Das neue Gerät reduziert Zwangshaltungen um 90 Prozent und erhöht gleichzeitig die Effizienz beträchtlich. An einem Flughafen untersuchten die IFA-Forscher die Auswirkungen von Vakuumhebehilfen in der Gepäckabfertigung. Hierbei zeigte sich zwar, dass beim Einsatz der Hebehilfen eine etwas weniger Gepäckstücke gehandhabt werden konnten. Die Reduktion der Wirbelsäulenbelastungen um durchschnittlich 75 Prozent überzeugte jedoch Beschäftigte und Arbeitgeber, so dass heute niemand mehr auf den Einsatz der Hebehilfen verzichten möchte.

Dennoch gibt es häufig die Befürchtung, dass solche Verbesserungen hohe Kosten verursachen – eine Befürchtung, die Ellegast entkräften kann: „Häufig kann man bereits mit relativ geringem Aufwand große Wirkungen erzielen.“ Das Wichtigste, so der Experte, ist, sich zunächst einen Überblick über die Belastungen im Unternehmen zu verschaffen. „Der Einstieg ist immer die Gefährdungsbeurteilung. Hierüber kann man Belastungsschwerpunkte

identifizieren, die man dann zusammen mit den Beschäftigten und gegebenenfalls mit Hilfe von Fachleuten angehen sollte.“

Neben der Fachkraft für Arbeitssicherheit und dem Betriebsarzt unterstützt auch die Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen Arbeitgeber im Rahmen von „Denk an mich. Dein Rücken,“ sagt Sven Broska von der Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen. „Unsere Präventionsexperten werden mit entsprechenden Informationen auf die Betriebe zugehen.“ Alles zum Wohle des Rückens. Denn wenn alle regelmäßig an ihn denken, profitieren auch alle: Beschäftigte, Unternehmen und Gesellschaft.

Denk an mich. Dein Rücken.

Den Rücken in Erinnerung rufen, ist das Ziel der neuen Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“. Das fängt bereits beim Logo an, einem orangenen Post-it, auf dem das Motto der Kampagne erscheint. Das Logo findet sich auf Infomaterial und Werbemitteln der Kampagne wieder - und auf den Poster und Anzeigenmotiven. „Sie zeigen den Rücken in alltäglichen Situationen“, so Kampagnenleiterin Elke Rogosky von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. „Sie weisen auf die Bedeutung des Rückens für Beruf und Leben hin.“

Für betriebliche Aktionstage oder Schulungsmaßnahmen hält die Kampagne Veranstaltungsmodulare bereit. Der CUELA-Rückenparcours beispielsweise macht Belastungen bei verschiedenen Tätigkeiten anschaulich. Ein Stresspilot zeigt die persönliche Entspannungsfähigkeit an. Und eine Sprungwaage verdeutlicht, wie sehr die Wirbelsäule bei einem Sprung - z.B. aus dem LKW - belastet wird. „Unsere Veranstaltungsmodulare sensibilisieren nachhaltig für die Rückengesundheit“, so Kampagnenleiter Andreas Baader. „Dadurch steigt die Motivation, selbst aktiv zu werden – für die Versicherten und für die Arbeitgeber.“ Ideen für Veranstaltungen und Informationen zu den einzelnen Modulen gibt es auf der Kampagnenwebsite unter www.deinruecken.de.

Interview:

„Die Unternehmen gewinnen doppelt“

Welche Rückenbelastungen gibt es heute bei der Arbeit? Was kann man dagegen tun? Und warum lohnt es sich gerade für Arbeitgeber, aktiv zu werden? Wir sprachen darüber mit Dr. Rolf Ellegast, Ergonomie-Experte am Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.

Herr Dr. Ellegast, welche Arten von Rückenbelastungen bei der Arbeit gibt es heute?

An Arbeitsplätzen kann es sowohl Probleme mit zu hohen, als auch mit zu geringen Belastungen geben. Es gibt immer noch einige Berufsgruppen, die schwere Lasten bewegen müssen, zum Beispiel Gepäckverlader am Flughafen. Oder die teilweise in Zwangshaltungen arbeiten, zum Beispiel Beschäftigte in Bauberufen oder Erzieherinnen im Kindergarten, die auf zu kleinen Stühlen sitzen. Die zu geringen Belastungen betreffen vor allem die ca. 18 Millionen Büroarbeitsplätze in Deutschland, an denen überwiegend gesessen wird.

Aber Sitzen ist doch keine besonders belastende Tätigkeit.

Lange andauernde Sitzhaltungen ohne wirksame Unterbrechungen können zum Problem werden. Nehmen Sie zum Beispiel jemanden, der in einem Call Center arbeitet mit wenig Pausen und einer sehr statischen Sitzhaltung. Das kann sich negativ auf die Muskulatur auswirken und die fehlende physische Aktivität kann längerfristig zu degenerativen Muskel-Skeletterkrankungen führen. In diesem Fall wäre es hilfreich, mehr Bewegung an den Arbeitsplatz zu bringen.

Gibt es dazu schon Ansätze?

Es gibt Überlegungen, Büroarbeit dynamischer zu gestalten, zum Beispiel mit sogenannten bewegungsaktiven Büroarbeitsplätzen. Derzeit ist noch unklar, wie sich das auf die geistige Leistungsfähigkeit der Beschäftigten auswirkt und ob diese Arbeitsplätze wirklich eine Alternative in der betrieblichen Praxis sind. Das Institut für Arbeitsschutz macht dazu derzeit eine Pilotstudie, in der verschiedene bewegungsaktive im Vergleich zu konventionellen Büroarbeitsplätzen getestet werden.

Wie sieht es in anderen Bereichen aus?

Da gibt es zum Teil technische Lösungen, wie Hebehilfen – aber auch organisatorische Veränderungen, wie z. B. eine optimale Verteilung von Arbeits- und Pausenzeiten. Und es gibt individuelle Maßnahmen für Beschäftigte, die zum Beispiel an ergonomischen Schulungs- und spezifischen Muskelaufbautrainingsprogrammen teilnehmen können.

Was bewirken solche Schulungen?

Beschäftigte, die an derartigen Schulungen teilgenommen haben, sind empfänglicher für eine gesundheitsorientierte Arbeitsgestaltung und nutzen diese Erfahrungen auch im Arbeitsalltag. Insbesondere in der Sekundärprävention, beispielsweise bei Beschäftigten im Baubereich, die bereits muskuloskelettale Beschwerden haben, wurden sehr positive Erfahrungen mit derartigen Schulungen gemacht („Projekt RehaBau“).

Diskutiert wird auch der Einfluss der Psyche auf den Rücken.

Stressfaktoren wie hohe Arbeitsanforderungen, mangelnde Kontrolle und Unterstützung, Monotonie, Arbeitsplatzunsicherheit wirken ebenfalls belastend. Als besonders gravierend kann die Problematik arbeitsbezogener Rückenbelastungen dort angesehen werden, wo sich körperliche Belastungen mit einem hohen Niveau psychischer Belastungen verbinden.

Was kann ein Unternehmen tun, das etwas für die Rückengesundheit seiner Beschäftigten tun will?

Viele Firmen wissen gar nicht, welche Belastungen an ihren Arbeitsplätzen auftreten. Der erste Schritt wäre also, die Belastungsschwerpunkte mit Hilfe der Gefährdungsbeurteilung zu identifizieren. Dann kann sich der Unternehmer mit seinen Fachleuten für Arbeitsschutz und seinem Unfallversicherungsträger darüber beraten, welche Hilfsmittel oder organisatorischen Maßnahmen helfen würden.

Viele scheuen aber diese Investition.

Meist ist schon durch einfache Maßnahmen viel erreichbar. Und diese Investitionen lohnen sich. Die Arbeit ist weniger ermüdend für die Mitarbeiter, ihre Zufriedenheit nimmt zu. Häufig führt eine verbesserte Ergonomie – also eine menschenfreundlichere Gestaltung der Arbeit – auch zu Effizienzgewinnen. Die Unternehmen gewinnen also doppelt: Ihren Beschäftigten geht es nicht nur besser. Sie sind auch produktiver. Beratungs- und Forschungsprojekte der gesetzlichen Unfallversicherung belegen dies.

Diese Ziele verfolgt die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“:

- Mehr Betriebe sollen Arbeitsplätze, -stätten und –abläufe ergonomisch optimieren.
- Zahl und Qualität der Gefährdungsbeurteilungen mit Schwerpunkt Rücken sollen sich erhöhen.
- Mehr Betriebe sollen arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen nach dem Grundsatz G 46 durchführen.
- Die Präventionskultur in Unternehmen und Schulen soll verbessert werden.
- Mehr Versicherte sollen Angebote zur Prävention von Rückenbeschwerden wahrnehmen.
- Die individuelle Gesundheitskompetenz der Versicherten soll zunehmen.
- Mehr Schulen sollen das Konzept „Gute gesunde Schule“ umsetzen.
- Unternehmen und Einrichtungen sollen konkrete Präventionsprodukte angeboten werden.