



ARBEITSSCHUTZ UND HYGIENE IM GESUNDHEITSWESEN

RECHTSSICHERHEIT SCHAFFEN • FACHWISSEN ERHALTEN • ARBEITSALLTAG ERLEICHTERN

KAMPF DEN RÜCKENBESCHWERDEN



STOP: ÜBERLASSEN SIE NICHTS DEM ZUFALL!

Mit systematischen Maßnahmen schützen Sie Ihre Beschäftigten vor Rückenschmerzen.

S. 3

6 METHODEN GEGEN STRESSBEDINGTE RÜCKENSCHMERZEN

Stress schlägt auf den Magen und setzt sich auch im Rücken fest. Zum Glück gibt es Abhilfe.

S. 6

CHECKLISTE: HIER WIRD ES SICHER GEFÄHRLICH

Einige Tätigkeiten belasten den Rücken so, dass Sie unbedingt eingreifen müssen.

S. 9



SAFETYXPERTS

Ihre Spezialisten für Arbeitssicherheit

DAS EXPERTENTEAM



Uta Fuchs

Uta Fuchs recherchiert und schreibt als Fachjournalistin seit über 20 Jahren zu Themen rund um sichere und gesunde Arbeit. In einer Ausbildung zur Ernährungsberaterin hat sie sich intensiv mit aktuellen Erkenntnissen rund um das gesunde Essen beschäftigt.

Unerfreuliche Spitzenwerte

Liebe Leserin, lieber Leser,

Statistiken zeigen seit langem, dass Beschäftigte in der Pflege häufiger und länger krank sind als Mitarbeiter anderer Branchen. Sie zeigen auch, dass Krankenpflege deutlich stärker als andere Berufe den Rücken belastet. Hier verzeichnet z. B. die Techniker Krankenkasse im Schnitt 4,7 Tage Ausfall durch Muskel-Skelett-Beschwerden (MSE). Auch in der Altenpflege sorgen MSE neben den psychischen Erkrankungen mit jeweils rund 5,8 Fehltagen für die längsten Fehlzeiten. Zum Vergleich: Bei den Beschäftigten insgesamt schlägt das Muskel-Skelett-System mit 2,6 Fehltagen zu Buche. Doch nur wer selbst gesund ist, kann auch andere pflegen. Deshalb ist es keine Frage, dass Sie rückenfreundlichen Arbeitsbedingungen viel Aufmerksamkeit widmen sollten. Anregungen und Informationen dazu finden Sie in dieser Ausgabe.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Uta Fuchs

ALLES INKLUSIVE



Onlinebereich

Nutzen Sie über 500 Checklisten, Muster und Vorlagen unter: safetyxperts.de/login



Spezialreports & Facharchiv

Möchten Sie in ein Thema tiefer eintauchen, finden Sie praktische E-Books und Arbeitshilfen.



Fragen an die Experten

Stellen Sie Ihre individuellen Fragen zum Thema Arbeitsschutz gerne über das Kontaktformular auf safetyxperts.de/login



Videos & Webinare

Im Onlinebereich finden Sie unter „Videos“ und „Veranstaltungen“ praktische Inhalte für Ihre Unterweisung.



Der 1. Schritt: Beurteilen Sie die Gefährdungen durch Muskel-Skelett-Belastungen

Erkrankungen der Lendenwirbelsäule, hervorgerufen durch Heben und Tragen, zählen zu den anerkannten Berufskrankheiten. Deshalb sollten Sie die Gefährdungen hier systematisch analysieren, so wie es die Lastenhandhabungsverordnung auch für das Gesundheitswesen fordert. Die Leitmerkalmethode (LMM) hilft Ihnen dabei. Allerdings leider nur in wenigen Bereichen.

In Einrichtungen des Gesundheitswesens wird körperlich schwer gearbeitet, und zwar in ganz unterschiedlichen Bereichen. Wenn Sie in einer großen Einrichtung aktiv sind, können Sie für Ihre Beschäftigten in der Wäscherei, der Materialwirtschaft usw. die rückengefährdenden Tätigkeiten mithilfe der LMM beurteilen.



Hinweis

Die LMM gehört zu den Screening-Methoden, sie arbeitet also mit der genauen Beobachtung der Arbeitsvorgänge. Ihr Vorteil dabei: Mit der LMM können Sie Tätigkeiten ohne ergonomische Spezialkenntnisse und ohne aufwendige Berechnungen beurteilen. Sie finden die Formblätter auf der Webseite der BAuA.

Für folgende Tätigkeiten liegen Formblätter zur LMM vor:

- Basis-Screening zur Ermittlung relevanter Tätigkeiten,
- manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten,
- manuelles Ziehen und Schieben von Lasten,
- manuelle Arbeitsprozesse,
- Ganzkörperkräfte,
- Körperfortbewegung,
- Körperzwangshaltungen.

Mit der LMM erhalten Sie eine einfache und nachvollziehbare Anleitung, um die Schwere von Belastungen zu ermitteln und Ihren Handlungsbedarf festzustellen.

Sie kommen zu realistischen Ergebnissen, wenn Sie für einen kompletten Arbeitstag die Zeit, Last, Körperhaltung und Ausführungsbedingungen z. B. beim Heben und Tragen individuell gewichten.

So können Sie Gefährdungen ohne aufwendige Berechnungen oder allzu große Spezialkenntnisse aus dem Bereich der Ergonomie oder Arbeitsmedizin beurteilen.

Wo die LMM nicht funktioniert

Rein physikalisch gesehen sind menschliche Körper eine schwere Last. Somit gehören auch Arbeiten an mobilitätseingeschränkten bzw. pflegebedürftigen Patienten, Bewohnern, Menschen mit Behinderung usw. unter den Regelungsbereich der Lastenhandhabungsverordnung. Doch leider können Sie hier nicht auf die LMM zurückgreifen: Weil die Tätigkeitsabläufe beim Bewegen von Menschen biomechanisch sehr komplex und kombinierte Belastungen der Normalfall sind, erlaubt das übersichtliche System der LMM hier keine ausreichende Beurteilung.



Wichtig

Doch es gibt keine Zweifel: Das manuelle Bewegen und die manuelle Bewegungsunterstützung von Menschen in der Pflege und Betreuung belasten die Pflegekräfte sehr stark. In diesem Zusammenhang wurden „sicher gefährdende Tätigkeiten“ definiert, also Tätigkeiten, die auf jeden Fall Menschen gefährden (siehe auch Übersicht auf Seite 8). Greifen Sie bei Ihrer Bestandsaufnahme darauf zurück!

Nichts dem Zufall überlassen: So schützen Sie Ihre Beschäftigten systematisch

Aus dem Arbeitsschutz kennen Sie das STOP-Prinzip. Wenden Sie es auch an, um Arbeiten rückschonend zu gestalten. Damit erreichen Sie mehr als mit punktuellen Aktivitäten. Starten Sie mit Maßnahmen der „S-Klasse“.

Das lernen Arbeitsschützer als Erstes in ihrer Ausbildung kennen: das STOP-Prinzip. Es steht für Substitution – technische – organisatorische – personenbezogene Maßnahmen und legt die Reihenfolge dieser Schutzmaßnahmen fest. Es gilt ganz unabhängig davon, um welche Beschwerden es sich handelt.

Prüfen Sie zunächst im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung, wo Sie Tätigkeiten, die den Rücken übermäßig belasten, ersetzen (substituieren) können. Denken Sie dabei an:

- rollen statt schieben,

- rutschen statt heben,
- aufrecht und nicht gebückt arbeiten.

Danach setzen Sie technische Maßnahmen ein. Reichen diese nicht aus, folgen organisatorische und zuletzt personenbezogene Maßnahmen.

Für die Prävention von Rückenbeschwerden gilt: Die Rückenschule ist sinnvoll, sollte aber nicht allein stehen. Prüfen Sie zuerst technische Lösungen zur Entlastung der Mitarbeitenden.

Fortsetzung auf Seite 4



Arbeiten Sie als Gesundheitsverantwortliche beim Thema Rückenbelastungen eng mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa) und dem Betriebsarzt zusammen. Die Sifa startet alle Aktivitäten mit einer Gefährdungsbeurteilung. So werden Sie systematisch feststellen, an welchen Arbeitsplätzen Ihre Beschäftigten besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Beginnen Sie dort mit den Maßnahmen. Am Anfang stehen immer technische oder bauliche Lösungen.

Diese baulichen und technischen Maßnahmen helfen präventiv

Denken Sie hier bei Neu- und Umbauten auch an bauliche Maßnahmen, die ein rückengerechtes Arbeiten erleichtern.

Das sind z. B.:

- barrierefreie Türen und Böden (Details siehe ASR V3a.2 „Barrierefreie Gestaltung von Arbeitsstätten“)
- genügend Bewegungsraum in Pflege- oder Behandlungszimmern (Details siehe ASR A1.2 „Raumabmessungen und Bewegungsflächen“)



Prävention beginnt schon bei der Planung der Arbeitsplätze.

Weiter geht es mit der Ausstattung der Räume: Achten Sie darauf, dass ergonomische Anforderungen erfüllt werden. Das gilt auch für Bildschirmarbeitsplätze. Orientieren Sie sich hier an der DGUV-Information 215-410 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“. Und dann gibt es natürlich noch eine ganze Menge technischer Hilfsmittel für unterschiedliche Zwecke – vom einfachen Rutschbrett bis zur Hightech-Lösung Exoskelett.

Nutzen Sie organisatorische Maßnahmen

Wenn Sie bereits alle technischen Möglichkeiten nutzen und immer noch hohe Belastungen ermitteln, schlägt die Stunde der organisatorischen Maßnahmen. Wirkungsvoll ist es, die Dauer der Belastung zu reduzieren – hier ist eine gute Arbeitsorganisation gefragt. Denken Sie dabei an:

- Arbeitsabläufe
- Arbeitszeiten
- Gestaltung der Dienstpläne



Hinweis

Planen Sie den Einsatz von Hilfsmitteln. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Beschäftigten zum rückschonenden Arbeiten generell und speziell zum Umgang mit den Hilfsmitteln unterwiesen werden. Wie immer bei Unterweisungen: Planen Sie regelmäßige Auffrischungen, dokumentieren Sie Inhalte und Teilnehmer der Unterweisung.

Diese personenbezogenen Maßnahmen haben sich bewährt

Wie schon beim Stichwort „Unterweisung“ erwähnt: Alle Mitarbeiter können sich selbst gut schützen – mit einer rückengerechten Arbeitsweise und dem konsequenten Einsatz kleiner technischer Hilfsmittel.



Hinweis

Auch geeignete (nicht rutschende) Arbeitsschuhe helfen, rückenfreundlich zu arbeiten. Wirken Sie also nicht nur aus Gründen der Sicherheit auf geeignetes Schuhwerk hin, sondern argumentieren Sie auch mit dem „Selbstschutz“.



Solides Schuhwerk ist die Grundlage für rückschonendes Arbeiten.

Rückentraining und Übungen in der Pause sind ein weiterer Baustein. Ermuntern Sie hier vor allem die Führungskräfte, ihre Vorbildwirkung zu nutzen und

- Gelegenheit für Bewegungspausen zu schaffen sowie
- selbst mit gutem Beispiel voranzugehen.

Schaffen Sie auf diese Weise in Ihrer Praxis oder Einrichtung eine Kultur, in der das Thema „Rücken“ und die Belastungen der Mitarbeiter ernst genommen werden. Mit einer Sensibilisierung für die Gefährdungen und einem unterstützenden Umfeld können Sie dazu beitragen, die Fehlzeiten wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen zu reduzieren. Der Aufwand lohnt sich: Sie ersparen Ihren Mitarbeitern Schmerzen und Ihre Einrichtung, die Patienten und Bewohner profitieren, wenn die (oft langen) Ausfallzeiten wegen Rückenbeschwerden weniger werden.



Falsches Heben und Tragen: Risiken beim Heben und Transport reduzieren

Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) wie Rückenschmerzen, Nackenbeschwerden und Bandscheibenleiden verursachen immer noch langwierige Arbeitsausfälle. Laut AOK-Fehlzeiten-Report 2025 sorgten sie im Jahr davor für rund 20 % der Arbeitsunfähigkeitstage, obwohl sie für nicht mal 14 % der Arbeitsunfähigkeitsfälle verantwortlich waren. Grund genug für Sie als Arbeitsschützer, dieser Herausforderung entschlossen zu begegnen.

Denn die Betroffenen fehlen nicht nur in Ihrer Praxis oder Einrichtung. Sie leiden auch unter den Folgen ihrer Erkrankung, die von leichten vorübergehenden Beschwerden bis hin zu chronischen Schmerzen reichen und sogar Beschäftigte in die Berufsunfähigkeit treiben können. Langjähriges schweres Heben und Tragen ist hierfür eine wesentliche Ursache.

Wie MSE-Krankheiten entstehen

Häufigste Ursache für Fehlzeiten durch MSE sind Erkrankungen der Wirbelsäule (47 %), der Schulter (6 %) und des Kniegelenks (5 %). Zu erklären ist diese Verteilung damit, dass das manuelle Handhaben von Lasten besonders die Rückenmuskulatur beansprucht. Vor allem für die untere Rückenpartie kann das zur Tortur werden, denn sie muss nicht nur die Last, sondern auch noch das Gewicht des Oberkörpers „ertragen“. Aber auch der Nacken und die Schultern sowie die Arme und Beine werden beansprucht. Geschieht das im Übermaß und über einen längeren Zeitraum, können sich die Muskeln und Sehnen nicht mehr richtig erholen.

Gesundheitsberufe besonders betroffen

Wenngleich (ältere) Beschäftigte erwartungsgemäß am häufigsten zu den MSE-Betroffenen gehören, sind auch bestimmte andere Berufsgruppen überdurchschnittlich stark dafür anfällig. Neben den Angestellten im Einzelhandel wird hier das Pflegepersonal immer wieder ganz besonders genannt.



In den Einrichtungen des Gesundheitswesens müssen auch Versorgungs- und Verbrauchsmaterialien, Wäsche oder Abfälle bewegt werden.

Ganzheitlicher Ansatz ist gefragt

Maßgeblich dafür, ob das manuelle Bewegen von Lasten gesundheitsschädigende Folgen hat, ist freilich nicht nur ihr Gewicht allein. Das Krankheitsrisiko steigt, wenn weitere erschwerende Faktoren hinzukommen wie ungünstige Körperhaltungen beim Patiententransfer.

Denken Sie aber auch an Transporte von Versorgungs- und Verbrauchsmaterialien und Abfällen. So entstehen z. B. auch beim Wäschetransport große Belastungen.

Auch individuelle Merkmale wie Übergewicht begünstigen die Krankheitsentstehung. Richten Sie Ihre Präventionsarbeit daher an einem ganzheitlichen Ansatz aus, der die folgenden fünf Maßnahmen berücksichtigt:

- 1. Manuelle Hebe- und Tragevorgänge vermeiden:** Prüfen Sie, ob sich Transportvorgänge einsparen lassen, z. B. bei der Anlieferung von Verbrauchsmaterialien oder beim Wäschetransport.
- 2. Technische Hilfsmittel:** Stehen beispielsweise geeignete Hebe- und Transporteinrichtungen in ausreichender Zahl zur Verfügung, sodass die Lasten möglichst nicht per Hand befördert werden müssen?
- 3. Organisatorische Maßnahmen:** Richten Sie Ihre Einrichtung oder Praxis so ein, dass unvermeidliche Hebe- und Tragevorgänge möglichst gesundheitsverträglich durchgeführt werden können. Beispiele:
 - Lagern Sie schwere Lasten, die von Hand angehoben werden müssen, in Abstellbereichen zwischen 0,75 und 1,15 m Höhe.
 - Platzieren Sie Lasten in Regalen möglichst weit vorn, um körpernahes Heben und Tragen zu ermöglichen.
 - Unterweisen Sie Ihre Mitarbeiter so, dass sie in die Hocke gehen und eine Last mit geradem Rücken und eng am Körper aufheben.
- 4. Personenbezogene Maßnahmen:** Hierzu gehören nicht nur Gesundheitsunterweisungen zum richtigen Heben und Tragen – wichtig ist auch die arbeitsmedizinische Vorsorge für die betroffenen Beschäftigten. Nach § 11 Arbeitsschutzgesetz muss der Arbeitgeber diese Untersuchung anbieten („Angebotsvorsorge“), wenn aufgrund der Gefährdungsbeurteilung die Möglichkeit von arbeitsbedingten Gesundheitsschäden durch Heben und Tragen besteht.
- 5. Betriebliche Gesundheitsförderung:** Schlagen Sie Ihrem Vorgesetzten vor, auch über das gesetzlich vorgeschriebene Minimum hinaus gezielte Maßnahmen zur Vorbeugung gegen MSE-Erkrankungen anzubieten, wie z. B. Rückenschulen u. Ä. Der Fiskus belohnt solche Angebote, denn Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sind für den Arbeitgeber bis zu 600 € pro Arbeitnehmer und Jahr steuerfrei. Informieren Sie sich darüber bei Ihrem Steuerberater oder der Berufsgenossenschaft.



Fazit

Arbeitsunfähigkeit ist in den meisten Fällen kein „Schicksal“ – auch Ihre Einrichtung kann durch geeignete präventive Maßnahmen dazu beitragen, Fehlzeiten in Grenzen zu halten.



Bevor es wehtut – so vermeiden Sie stressbedingte Rückenprobleme präventiv

Nicht nur zu wenig oder falsche Bewegungen schaden dem Rücken. Heute leidet fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland zumindest zeitweise an stressbedingten Rückenschmerzen. Stress und Leistungsdruck beeinflussen unsere Haltung. Oft führen sie zu Haltungsschäden, daraus entstehen Verspannungen und schließlich Rückenschmerzen. Wer einmal diese Probleme hat, wird sie oft nur schwer wieder los. Deshalb ist hier Prävention besonders wichtig.

Um stressbedingte Rückenschmerzen zu vermeiden, gibt es grundsätzlich zwei bewährte Wege: die Verhältnis- und die Verhaltensprävention. Verhältnisprävention bedeutet, Arbeitsbedingungen (Verhältnisse) so zu gestalten, dass überfordernder Stress grundsätzlich vermieden wird.

Wo können Sie da ansetzen? Umfragen zur Arbeitsunfähigkeit durch Rückenbeschwerden zeigen, dass vor allem die folgenden Umstände Krankheiten auslösen können:

- schlechtes Betriebsklima / soziale Konflikte,
- Zeit- / Termindruck,
- ständige Erreichbarkeit,
- häufige Arbeitsunterbrechungen,
- fehlende Wertschätzung,
- mangelnde Rückmeldung über die eigene Leistung,
- zu monotone oder zu komplexe Arbeitsaufgaben.

Sprechen Sie Ihren Betriebsrat, Betriebsarzt, Fachkraft für Arbeitssicherheit oder auch Ihren Vorgesetzten an, wenn in Ihrem Verantwortungsbereich beispielsweise durch schlechte Organisation oder unrealistische Zielvorgaben für Einzelne (oder sogar für alle) Dauerstress entsteht.



Mein Tipp

Viele Einrichtungen bieten bereits Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) an oder haben ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) installiert. Bringen Sie sich als Verantwortliche hier aktiv ein. Motivieren Sie auch die Mitarbeiter, eigene Ideen zu entwickeln, um gesundheitliche Belastungen gezielt abzubauen. Die Gesundheitsverantwortlichen sind dabei die besten Verbündeten in Sachen Rückengesundheit!



Arbeit unter Druck drückt auch auf den Körper: Sammelt er sich im Rücken, kann das dauerhafte Schmerzen auslösen.

Was Ihre Einrichtung tun kann

Wenn es in Ihrem Arbeitsbereich derartige Probleme gibt, können Sie folgende Wege nutzen, um Vorgesetzte und verantwortliche Personen im Unternehmen darauf hinzuweisen:

- Mitarbeiterbefragungen
- Personalgespräche
- Gefährdungsbeurteilung der psychischen Belastungen
- Unterweisungen zur Arbeitssicherheit

6 einfache Methoden, stressbedingten Rückenschmerzen individuell entgegenzuwirken

Selbst in einer perfekten Arbeitswelt lassen sich anstrengende Phasen nicht völlig vermeiden. Und dass es eine perfekte, stressfreie Welt im Gesundheitswesen nicht geben kann, liegt in der Natur der Sache. Da kommt die Verhaltensprävention ins Spiel: Jeder Einzelne muss wissen, wie man für sich selbst sorgen kann.

1. Stressabbau durch richtige Bewegung

Für alle, die sich bei der Arbeit wenig bewegen: Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und sorgt dafür, dass Adrenalin im Körper abgebaut wird. So hilft sie vor allem, wenn bei Stress viel Adrenalin ausgeschüttet wurde. Außerdem werden wir für körperliche Aktivität belohnt, indem mehr Glückshormone durch den Körper kreisen. Auch so sinkt der Stresspegel.

Nutzen Sie Angebote aus dem Betriebssport, der örtlichen Sportvereine oder jede Möglichkeit, sich (am besten draußen) zu bewegen. Ob Gartenarbeit, eine Joggingrunde oder ein zügiger Spaziergang: Mit der Bewegung verfliegt ein Teil unseres Ärgers – der Stresspegel sinkt, Verspannungen bauen sich gar nicht erst auf.

2. Verspannungen lösen mit Yoga, Tai-Chi und Qigong

Die asiatischen Bewegungskünste Yoga, Tai-Chi und Qigong haben in den letzten Jahren auch bei uns immer mehr Anhänger gefunden. Anders als leistungsbetonte und wettkampforientierte westliche Sportarten sind sie gerade für den Umgang mit Stress bestens geeignet.

Nutzen Sie Schnupperkurse oder Kurzlehrgänge, die es inzwischen an jeder Volkshochschule gibt, um erste Bekanntschaft mit den



Übungen zu machen. So können Sie ohne großes finanzielles und zeitliches Risiko ausprobieren, welche Art der Bewegung (und welcher Lehrer) zu Ihnen passt.



Mein Tipp

Auch wenn Sie im Internet oder in Büchern viele Anleitungen finden: Besuchen Sie nach Möglichkeit einen Kurs. Denn gerade in der Anfangsphase sind Hinweise und Korrekturen durch einen erfahrenen Lehrer wichtig und hilfreich.

3. Achtsamkeit üben – mit Meditation und anderen Techniken

Auch wenn es paradox scheint: Wie soll ausgerechnet das stille Sitzen in der Meditation vor Rückenschmerzen schützen? Untersuchungen haben gezeigt, dass in Meditationsphasen verstärkt Gehirnströme gemessen werden können, die auf einen Entspannungszustand hinweisen. Eine Studie der Universität Yale in New Haven (USA), zeigte, dass Meditierende Gefühle wie Zorn und Ärger besser regulieren können. Auch das senkt die Anspannung im Alltag.



Mein Tipp

Probieren Sie mithilfe von Apps wie „Zen Do“ oder „Head-space“ auf Ihrem Smartphone aus, wie sich Meditation für Sie anfühlt. Um dabei den Rücken nicht weiter zu belasten, müssen Sie nicht unbedingt im Lotussitz mit gekreuzten Beinen sitzen. Es reicht auch ein ganz normaler Stuhl. Wichtig ist es, dass Sie für eine bestimmte Zeit Ihre Aufmerksamkeit bündeln.

Wer mit dem Sitzen so gar nichts anfangen kann, kann andere Methoden ausprobieren, um die Aufmerksamkeit für Anspannung und Entspannung im Körper zu entwickeln. Das sind z. B.:

- Feldenkrais
- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Ihr Vorteil in jedem Fall: Mit einiger Übung bemerken Sie Verspannungen im Körper schon, bevor sie schmerzhaft oder gar chronisch werden.

4. Mit richtiger Atmung den Stress reduzieren

Das einfachste „Werkzeug“, um Stress zu reduzieren, ist unsere Atmung. Jederzeit und an jedem Ort können Sie schon mit wenigen, bewusst tiefen Atemzüge ungute Gefühle auflösen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Atem bewusster wahrzunehmen. Der einfachste Weg ist für die meisten Menschen die Bauchatmung: Sie versorgt den Körper besonders intensiv mit Sauerstoff. Dass wir sie nicht automatisch praktizieren, liegt am Stress: Unter Druck spannt sich ein wichtiges Kontrollzentrum des Nervensystems im Bauch, der Solarplexus, an. So kann sich das Zwerchfell nicht auf natürliche Weise bewegen. Zum anderen führt der Wunsch nach einer schlanken Taille und das anerzogene

„Bauch rein, Brust raus“ dazu, dass viele Menschen den Bauch ständig unbewusst anspannen.

Die gute Nachricht: Sie können die Bauchatmung oft während der Arbeit, immer in der Pause oder beim Warten auf den Bus praktizieren, ohne Aufsehen zu erregen. Versuchen Sie bewusst, tief in den Bauch hinein zu atmen. Damit verlängern Sie den Atemzug und der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt. Dies wirkt sich auch auf den beruhigenden Teil des vegetativen Nervensystems aus und der Körper kann entspannen und sich aus dem Stresszustand lösen.



Mein Tipp

Achten Sie darauf, gut wieder auszuatmen. So werden Stoffwechselendprodukte aus dem Körper transportiert.



Wärme, Ruhe, eine kleine Auszeit: Das stärkt die Seele und entlastet den Rücken.

5. Sauna, Hamam, Badewanne – Wärme hilft

Wärme ist ein guter Helfer, wenn der Rücken schmerzt. Ein guter Abschluss für einen stressigen Tag ist ein Vollbad. In der Wärme lösen verkrampfte Muskeln ihre Spannung. Immer mehr Deutsche haben gar keine Wanne in ihrem heimischen Bad: Auch eine warme Dusche oder ein warmes Fußbad helfen. Allerdings sollten Sie das Wasser nicht zu heiß aufdrehen.

6. Stressfaktoren aufdecken – Zeit für Probleme nehmen

Stress und Schmerzen führen oft in einen Kreislauf, der sich selbst verstärkt: Nicht jeder Rückenschmerz legt uns gleich lahm. Oft reagieren wir darauf mit einer Schonhaltung. Doch die bringt nur kurzzeitige Entlastung und führt mittelfristig zu Schmerzen an anderer Stelle. Besser ist es, sich schon bei den ersten Anzeichen Zeit zu nehmen und den Ursachen auf den Grund zu gehen.

Was Sie tun können: Ein Rückentraining lohnt sich bereits, wenn die Beschwerden noch nicht akut sind. Trainieren Sie dabei, Ihre Wirbelsäule zu entlasten.

Und so, wie wir vorsorglich auf körperliche Beschwerden reagieren, sollten wir auch mit psychischen Belastungen umgehen. Das Motto „Zähne zusammenbeißen und durch“ hilft nicht, sondern führt nur zu weiteren Verspannungen. Versuchen Sie, Konflikte schon im Ansatz zu lösen – das braucht Zeit und Geduld. Und ein guter Helfer ist Humor. Starten Sie jeden Tag mit einem Lächeln!



Wie Ihre Beschäftigten Umsetz- und Hebehilfen sinnvoll einsetzen

Wer pflegebedürftige oder bettlägerige Personen bewegen will, braucht einen guten Mix aus Muskelkraft und Gefühl. Hilfen zum Positionswechsel sind dabei oft eine willkommene Unterstützung. Denn sie erleichtern den Pflegebedürftigen die Bewegung und schonen so auch den Rücken der Pflegenden. Gerade bei schwergewichtigen Patienten können Umsetz- und Hebehilfen die Arbeit deutlich erleichtern.

Dabei eignet sich nicht jedes Mittel für jede Aktion. Nutzen Sie also die Unterweisung, zu der Sie nach der Lastenhandhabungsverordnung ohnehin verpflichtet sind, um folgende Fragen zu beantworten:

1. Wie schütze ich mich vor Schädigungen durch meine berufliche Tätigkeit?
2. Wie gestalte ich das Arbeitsniveau und den Bewegungsfreiraum ergonomisch?
3. Wie verbinde ich die Notwendigkeit, mich selbst zu schützen, mit der gleichzeitigen Förderung der Ressourcen der Menschen?
4. In welchen Situationen ist welches Hilfsmittel geeignet?

Um die letzte Frage zu beantworten, hilft die folgende Übersicht. Nutzen Sie eine Unterweisung, um festzustellen, welche Hilfsmittel bereits mit Erfolg eingesetzt werden und wo der Einsatz vielleicht eher als lästig erlebt wird. Mitunter kann es dann sinnvoll sein, praktische Demonstrationen und Übungen einzubauen.

Ambulante Pflege: Wenn die Kasse zahlt

Die folgende Übersicht zeigt Hilfsmittel, die im GKV-Hilfsmittelverzeichnis in der Produktgruppe 22 „Mobilitätshilfen“ in der Rubrik „Umsetz- und Hebehilfen“ (22.29.01) aufgelistet sind. Damit haben Sie in der ambulanten Pflege die Chance, dass die Krankenkasse der Pflegebedürftigen die Anschaffungskosten übernimmt.



Bezeichnung	Beschreibung	Funktion	Einsatzbereich
Patientendrehscheibe	Doppelscheibe mit rutschfestem Gummiüberzug, in der Regel auf Kugeln gelagert	erleichtert den Patiententransfer, z. B. in/aus dem Rollstuhl, Bett	funktioniert bei fest eingesetzten Kugeln, auch bei sehr hoher Belastung, wenn sich Menschen nicht oder nur schwer selbst drehen können, sinnvoll vor allem in engen Räumen, z. B. im Bad
Drehturm	Drehscheibe mit Haltestange, höhenverstellbaren Griffen und Rollen	Patient stellt sitzend die Füße auf die Scheibe, zieht sich an den Haltegriffen in eine stehende Position und kann nun zu einem anderen Ort geschoben und dort in die erforderliche Position gedreht werden	wenn Menschen noch eingeschränkt bewegungsfähig sind und ihre Bewegungen angemessen koordinieren können
Positionswechselhilfen	z. B. Patientenlifter (fahrbares Gestell für sitzenden, liegenden oder stehenden Transport bzw. Umsetzen)	Patient wird angehoben und kann aus dem Bett in den Rollstuhl gesetzt werden	wenn sich Menschen nicht allein aufrichten und umsetzen können
Umlager- und Wendehilfen	Gleitmatten	liegen unter dem Pflegebedürftigen, aber über dem Bettlaken und erleichtern so den Positionswechsel	für liegende Patienten, die im Bett regelmäßig ihre Position wechseln müssen, um beispielsweise wunde Stellen zu vermeiden
Rutschbretter	Kunststoff- oder Holzbrett, das die Lücke zwischen Bett und Rollstuhl schließt, mit einer sehr glatten und einer sehr rauen Seite	Rutschbrett wird mit der glatten Seite nach oben über die Lücke, z. B. zwischen Bett und Rollstuhl gelegt, Patient kann mit Unterstützung nun langsam vom Bett in den Rollstuhl rutschen	für Menschen, die zwar noch eine gute Koordination haben, aber nicht aufstehen oder stehen können, spezielle Ausführungen für Auto- bzw. für Rollstuhlfahrer
Hebekissen/-matten	wie aufblasbare Luftmatratze, teilweise mit Rückenstütze zum bequemen Sitzen	liegende Person wird auf dem Kissen sicher platziert, Kissen per Knopfdruck aufblasbar, so kommt der Patient langsam und sicher in eine liegende oder sitzende Position	für Situationen, in denen kein Patientenlifter eingesetzt werden kann
Bettleiter	Strickleiter mit Holzsprossen, fest am Fußende des Bettes montiert	Patient kann sich Zug um Zug selbst vom Kopf in Richtung Füße hochziehen	wenn Menschen noch genügend Armkraft haben
Trapezgriff	stabiler Haltegriff mit Kunststoffleine, fest am Fußende des Bettes montiert	Patient kann sich selbst in eine sitzende Position ziehen	wenn Menschen noch genügend Armkraft haben



Checkliste: Hier erkennen Sie Tätigkeiten mit sicherem „Rücken-Risiko“

Beim manuellen Bewegen von Menschen ist die Belastung der Lendenwirbelsäule so hoch, dass sofortiger Handlungsbedarf besteht. Die folgende Checkliste zeigt, ob in Ihrem Bereich „sicher gefährdende Tätigkeiten“ vorliegen.

Maßnahmen zum Rückenschutz sind verpflichtend. Die Lastenhandhabungsverordnung – umgesetzt aus der EU-Richtlinie 90/269/EWG – regelt die Pflichten von Arbeitgebern bei jeder manuellen Lastenhandhabung. Die Verordnung unterscheidet nicht zwischen Gegenständen und Menschen und ist daher abstrakt formuliert.

Die DGUV-Information 207-022 sorgt für Klarheit. Der Beitrag zeigt, wie die Lastenhandhabungsverordnung bei der Bewegungsunterstützung von Menschen umgesetzt wird, und listet

„sicher gefährdende Tätigkeiten“ auf, bei denen Sie als Verantwortliche unbedingt unterstützend eingreifen müssen.



Hinweis

Wenn Sie in der Checkliste „Kommt vor“ ankreuzen, sind geeignete Schutzmaßnahmen nach dem STOP-Prinzip umzusetzen, um Mitarbeitende zu schützen und rechtlich abgesichert zu sein. (siehe Seite 3 und 4).

Tätigkeit	Beschreibung	Kommt vor	Kommt nicht vor
Menschen im Bett aus waagerechter Rückenlage aufsetzen oder zurücklegen	Ein im Bett liegender Mensch wird durch Beschäftigte (in der Regel allein) manuell unter Anheben des Oberkörpers zum Sitzen im Bett aufgerichtet bzw. wieder zurückgelegt (ohne Hochstellen des Kopfteils). In der Regel verbleiben die Beine dabei im Bett.	☐	☐
Menschen im Bett aus waagerechter Rückenlage aufsetzen oder zurücklegen mit Hochstellen des Kopfteils	Ein im Bett liegender Mensch wird manuell durch Beschäftigte (in der Regel allein) zum Sitzen im Bett aufgerichtet bzw. wieder zurückgelegt. Dabei werden Kopfteil und Oberkörper des Menschen angehoben. In der Regel verbleiben die Beine dabei im Bett. Dies geschieht durch manuelles Hochstellen des Kopfteils des Bettes.	☐	☐
Menschen im Bett aus waagerechter Rückenlage auf die Bettkante setzen oder zurück	Ein liegender Mensch wird durch Beschäftigte (in der Regel allein) zum Sitzen an die Bettkante gebracht bzw. von der Bettkante wieder zurückgelegt. Dabei werden die Beine und der Oberkörper angehoben und die Person z. B. durch eine Drehbewegung an die Bettkante gesetzt.	☐	☐
Menschen ohne dessen Hilfe umsetzen (Bettkante – Stuhl, Rollstuhl – Toilette o. Ä.)	Ein sitzender Mensch wird durch Beschäftigte (in der Regel allein) zumeist mit einer Drehbewegung z. B. von der Bettkante auf einen Stuhl gesetzt. Wenn diese Person nicht oder kaum mithilft, kommt es fast immer zum Heben derselben durch Beschäftigte.	☐	☐
Menschen vor allem aus ungünstiger Sitzposition in den Stand helfen oder zurück zum Sitzen bringen	Ein Mensch wird von Beschäftigten (in der Regel allein) insbesondere aus einer ungünstigen Sitzposition (z. B. tiefer Toilettensitz, Sofa oder Sessel) in den Stand gebracht oder wieder zurückgesetzt. Hierbei wird von Beschäftigten viel Gewicht der zu bewegenden Person übernommen.	☐	☐
Menschen in die Badewanne hinein- bzw. hinausheben	Ein Mensch wird durch Beschäftigte (allein oder zu mehreren) manuell in die Badewanne hinein- oder herausgehoben.	☐	☐
Menschen im Bett höher lagern	Ein Mensch wird durch Beschäftigte (allein oder zu mehreren) mit Kraftaufwand im Bett in Richtung Kopfende des Bettes gehoben/gezogen, unabhängig von der Position der Beschäftigten am Bett.	☐	☐
Menschen von Bett zu Liege, Bett o. Ä. heben	Ein Mensch wird von Beschäftigten (allein oder zu mehreren) von einer Liegefläche auf eine andere gehoben (z. B. von Bett zu Bett, Bett zu Liege, Bett zu OP-Tisch).	☐	☐
Menschen aus dem Liegen am Boden zum Sitzen aufrichten	Ein am Boden liegender Mensch wird durch Beschäftigte (allein oder zu mehreren) zum Sitzen am Boden aufgerichtet.	☐	☐
Menschen aus dem Sitzen am Boden zum Stand aufrichten	Ein am Boden sitzender Mensch wird durch Beschäftigte (allein oder zu mehreren) vom Boden in den Stand gebracht.	☐	☐
Menschen zum Unterschieben oder Entfernen des Steckbeckens anheben	Ein Mensch wird durch Beschäftigte (in der Regel allein) angehoben, damit das Steckbecken untergeschoben oder entfernt werden kann.	☐	☐
Anheben eines Beines	Ein Bein eines Menschen wird ohne seine Mithilfe durch Beschäftigte (in der Regel allein) angehoben.	☐	☐
Anheben beider Beine	Beide Beine eines Menschen werden ohne seine Mithilfe zeitgleich durch Beschäftigte (in der Regel allein) angehoben.	☐	☐
Tragen von Menschen über eine Entfernung von mehr als 5 m, ggf. mit Hilfsmitteln	Ein Mensch wird von Beschäftigten (in der Regel von mehreren) z. B. unter Zuhilfenahme einer Trage über eine gewisse Strecke getragen.	☐	☐



Medikamente und Operationen? Was schmerzgeplagte Mitarbeiter wissen sollten

Acht von zehn Deutschen klagen gelegentlich über Rückenschmerzen und trotz aller Vorsorge betrifft das vor allem Beschäftigte im Gesundheitswesen. Nutzen Sie die Unterweisungen und informelle Gespräche, um Irrtümer auszuräumen.

Wenn der Rücken sticht und schmerzt, greifen viele Menschen zu Schmerzmitteln. Auch im Gesundheitswesen ist das weit verbreitet, obwohl man meinen könnte, dass die Betroffenen hier besser informiert sein sollten. Denn Schmerzmittel helfen nur begrenzt und bergen bei Dauergebrauch einige Risiken. Das zeigen aktuelle Studien, die die Stiftung Warentest zusammengetragen hat.

Nebenwirkungen vermeiden

Für eine Studie teilten die Forscher mehr als 1.600 Probanden in drei Versuchsgruppen auf: Eine Gruppe nahm Paracetamol bei Bedarf, einer anderen wurden regelmäßige Dosen verabreicht und die dritte Gruppe erhielt Placebos. Das Ergebnis: Es dauerte bei allen Gruppen ca. 16–17 Tage, bis die akuten Rückenbeschwerden abgeklungen waren.



Hinweis

Das Ergebnis bestätigt die Erfahrung, wonach die meisten Rückenschmerzen nach einigen Tagen oder Wochen von selbst wieder vergehen. Bereits frühere Untersuchungen mit Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen zeigten den begrenzten Nutzen von Schmerzmitteln bei Rückenbeschwerden.

Wer jedoch zu Tabletten greift, um im Alltag möglichst mobil zu bleiben, sollte dies auf drei bis vier Tage beschränken, denn die Gefahr von Risiken und Nebenwirkungen steigt mit der Dauer der Einnahme.

Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen können die Magenschleimhaut angreifen, Magenbeschwerden auslösen und sogar zu

Magengeschwüren oder Blutungen führen. Paracetamol greift die Magen-Darmschleimhaut zwar kaum an, kann aber schon bei leichter Überdosierung die Leber schädigen. Neuesten Untersuchungen zufolge können Diclofenac und Ibuprofen bei länger andauernder und hochdosierter Einnahme sogar das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen.

Nicht gleich operieren

Sind die Rückenschmerzen so schlimm, dass ein Arzt aufgesucht werden muss, wird häufig zu schnell eine Operation in Betracht gezogen. Bedauerlicherweise wirken die finanziellen Anreize im Gesundheitswesen so, dass sich die Entscheidung für eine Operation oft mehr auszahlt als eine Entscheidung dagegen. Das geht aus einer Auswertung der Techniker Krankenkasse zum Angebot „Zweitmeinung vor Rücken-OPs“ hervor.

Die Analyse zeigt: 85 % der rund 6.500 Patienten kamen im Jahr nach der Zweitmeinung ohne Operation aus. Ihnen half eine konservative Schmerzbehandlung, wie z. B. eine Physiotherapie.

Bei der Techniker Krankenkasse können die Betroffenen bei Bedarf innerhalb von zwei Arbeitstagen in bundesweit rund 30 Schmerzzentren ihre OP-Empfehlung überprüfen lassen. Dabei kommt stets ein interdisziplinäres Team aus Schmerz-, Physio- und Psychotherapeuten zum Einsatz. Sie beraten gemeinsam, wie die Schmerzen am besten behandelt werden können, und besprechen mit dem Patienten die geeigneten, möglichst schonenderen Therapieoptionen.

Auch andere Kassen bieten ihren Versicherten die Möglichkeit, eine zweite Meinung einzuholen. Weisen Sie betroffene Beschäftigte darauf hin.

Bed Mover: Dieser Test hilft bei der Auswahl

Krankenhausbetten zu bewegen gehört für Pflegekräfte zum Tagesgeschäft, doch es belastet das Pflegepersonal körperlich sehr. Oft müssen Beschäftigte dabei mehr als 250 Kilogramm bewegen – eine Herausforderung für ihr Muskel-Skelett-System. Bed Mover können unterstützen. Aber taugen sie für die Praxis?

Was gibt es zu bedenken? Die BGW hat fünf Modelle darauf getestet, ob sie sich für den Klinikalltag eignen und wie sehr sie das Personal wirklich entlasten.

Geprüft wurden verschiedene Gerätetypen: zum Ziehen, Schieben oder mit einer Plattform, auf der die Pflegekräfte mitfahren mitfahren und zusätzliche Lasten transportieren können. Die Mover lassen sich entweder am Kopf- oder Fußende des Bettes andocken. Im Test erzielten vier der fünf Bed Mover über alle Kategorien gute Gesamtnoten. Nur einer bekam die Gesamtnote „befriedigend“.

Im Vergleich zum manuellen Schieben von Krankenhausbetten zeigte sich bei allen getesteten Bed Movern eine deutliche Verringerung der körperlichen Belastung.

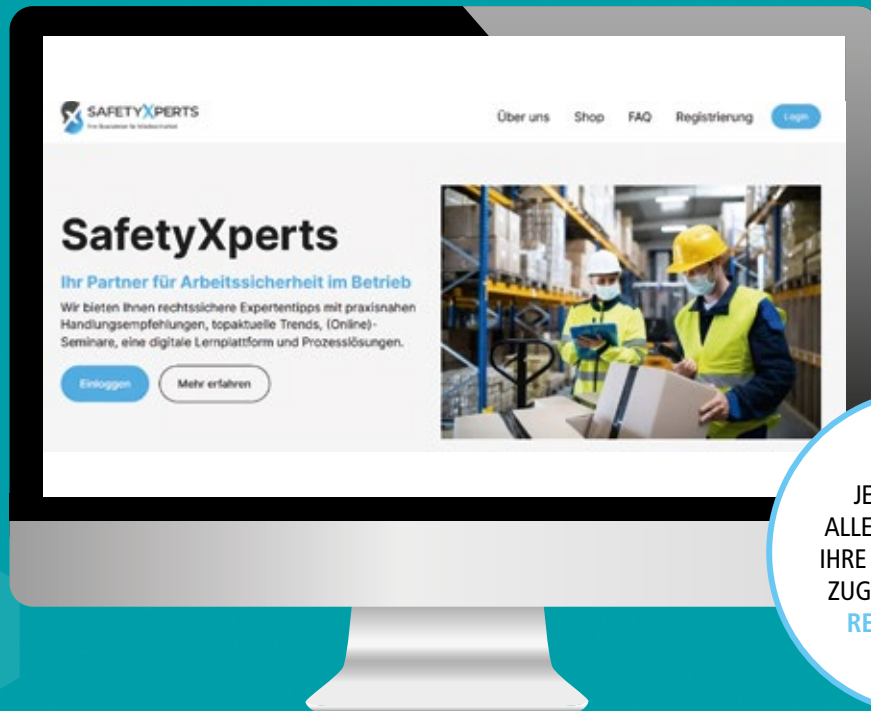
Die Modelle mit einer Plattform zum Mitfahren entlasteten das Personal dabei am stärksten. Sie reduzierten die Muskelbelastung um mehr als 90 % für die Schultern, um mehr als zwei Drittel für den Nacken und um rund 85 % für den oberen Rücken. Auch der untere Rücken profitierte von einer Entlastung um mehr als ein Drittel.

Muskelentlastung ist jedoch nicht der einzige Faktor: Die beiden Plattform-Modelle erwiesen sich als schwierig beim Manövrieren auf engem Raum. Diese Systeme eignen sich daher eher für Krankenhäuser mit weiten Fluren, breiten Kurven und langen Strecken. Die anderen Modelle überzeugten hier aufgrund ihrer kompakteren Bauweise und höheren Wendigkeit.

Mehr Infos finden Sie unter: [bgw-online.de/test](https://www.bgw-online.de/test)



NUTZEN SIE IHREN EXKLUSIVEN ONLINEBEREICH



JEDERZEIT VON
ALLEN GERÄTEN AUF
IHRE ARBEITSHILFEN
ZUGREIFEN. GLEICH
REINSCHAUEN!



**Nutzen Sie den
Onlinebereich auch
mobil und stöbern
Sie durch die Updates:
safetyxperts.de/login**



Arbeitshilfen: Muster, Vorlagen, Checklisten

Bequemer als Google und verlässlicher als KI: Sie finden über die Schlagwortsuche alle Arbeitshilfen zum Herunterladen und Bearbeiten.



Archiv: Ihre Ausgaben

Digital und auf allen Geräten können Sie auf die bisher erschienenen Ausgaben bequem zugreifen – nichts geht verloren!



Newsfeed: Aktuelle Beiträge

Bleiben Sie stets über aktuelle Themen und wichtige Änderungen im Arbeitsschutz informiert.

Impressum

SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG • Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn • Telefon: 02 28 / 95 50 120 • Fax: 02 28 / 36 96 486 • Internet: www.safetyxperts.de • E-Mail: kundendienst@safetyxperts.de • E-Mail für Leserfragen: gesundheitswesen@safetyxperts.de • Vorstand: Richard Rentrop • ISSN: 2365-7723 • Erscheinungsweise: 26-mal pro Jahr • Redaktionell Verantwortlicher: Martin Grashoff, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG; Adresse s. o. • Redaktion: Uta Fuchs, Ratzeburg • Produktmanagement: Sonja Pianka-Heynen, Bonn • Satz: Schmelzer Medien GmbH, Siegen • Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim • Titelbild: © Krakenimages.com – stock.adobe.com • Alle Angaben in „Arbeitsschutz und Hygiene im Gesundheitswesen“ wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie

basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann deshalb nicht übernommen werden. Im Interesse der Lesbarkeit verzichten wir in unseren Beiträgen auf geschlechtsbezogene Formulierungen. Selbstverständlich sind immer Frauen und Männer gemeint, auch wenn explizit nur eines der Geschlechter angesprochen wird. © 2026 by SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau.

Bildnachweise: S. 4: AdobeStock DC Studio; AdobeStock Ева Поликарпова; S. 5: AdobeStock NORN; S. 6: AdobeStock Krakenimages.com; S. 7: AdobeStock Kzenon.

Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

Dieser Fach-Newsletter richtet sich gleichermaßen an weibliche und männliche Leser. Aus Gründen der Lesbarkeit wird die männliche Schreibweise (z. B. Unternehmer, Mitarbeiter) gewählt. Diese schließt stets alle Geschlechterformen mit ein.





WUSSTEN SIE ...

... dass sich die jährlichen Gesamtkosten durch Rückenschmerzen in Deutschland auf rund 11 Mrd. € belaufen? Das hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) ermittelt.

Statistiken zeigen, dass knapp ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung und rund ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland unter Rückenschmerzen leiden.

Insgesamt stellt die Diagnosegruppe Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland dar.



SAFETYXPERTS

Ihre Spezialisten für Arbeitssicherheit