

A thermal map of a human back, showing areas of high stress in red and orange, and lower stress in yellow and green. The map is overlaid with the text 'Spannungsfeld Rücken' in white. The text is arranged in four lines: 'Spannungsfeld' (large), 'Spannungsfeld' (medium, semi-transparent), 'Rücken' (large), and 'Rücken' (medium, semi-transparent).

# Spannungsfeld Spannungsfeld Rücken Rücken



## Berufsrisiko: Rückenschmerz

Was unser Rücken wirklich leistet, merken wir oft erst dann, wenn es weh tut. Wenn jede Bewegung zur Qual wird, leidet Ihre Lebensqualität und das lähmt Sie beruflich wie privat.

Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule machen in Deutschland etwa ein Drittel der Fehltage in den Betrieben aus. Besonders betroffen sind die Beschäftigten in der Pflege und Betreuung. Bei ihnen liegt das Risiko für Rückenbeschwerden oder bandscheibenbedingte Erkrankungen der Lendenwirbelsäule deutlich höher als in anderen Berufsgruppen.

Dafür gibt es vielseitige physische und psychische Ursachen. Ein bewusster Umgang mit den Belastungen hilft, Ihre Gesundheit zu erhalten.

### Physische Belastungen

Rückenbeschwerden können die Antwort auf physische Belastungen wie Heben und Tragen oder einseitige Bewegungsabläufe sein. Auch langes Stehen, Sitzen oder Arbeiten in angestrengter Haltung, also die so genannten Zwangshaltungen, zählen zu den belastenden Faktoren. Langfristige Folgen können dann Muskelverspannungen und Verschleißerkrankungen der Bandscheiben und Gelenke sein.

### Psychische Faktoren

Psychische Faktoren sind ebenfalls eine ernst zu nehmende und wissenschaftlich belegte Ursache für Rückenschmerzen. Zeitdruck, hohe Arbeitsintensität, Konflikte oder mangelnde Anerkennung und Unterstützung oder die Angst um den Arbeitsplatz können die Stressreaktion auslösen. Schmerzhaftes Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder Kopfschmerzen sind mögliche Folgen.

### Wege aus der Schmerzfalle

Rückenschmerzen sind kein Berufsrisiko, mit dem man sich abfinden muss. Eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und die entsprechende Arbeitsorganisation, der Einsatz von Hilfsmitteln und eine rückengerechte Arbeitsweise sind die vier Stützpfiler der Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege und Betreuung von Menschen.

Mit dieser Informationsmappe möchte die BGW Führungskräfte und Mitarbeiter im Gesundheitsdienst über die vielfältigen Möglichkeiten beim Arbeits- und Gesundheitsschutz informieren.



## Individuelle Strategien für einen starken Rücken

Machen Sie sich stark für Ihren Rücken! Ein bewusster Umgang mit den täglichen Belastungen reduziert Ihr berufliches Gesundheitsrisiko und beugt schmerzhaften Erkrankungen vor. Jede Verbesserung der Arbeitsbedingungen und der Arbeitsabläufe ist ein Gewinn für Pflegekräfte und Patienten.

- Nehmen Sie Fortbildungsangebote mit professionellen Trainern wahr. Lernen Sie arbeitsplatzbezogen optimale Bewegungsabläufe und entlastende Körperhaltungen. Verstehen Sie Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und die biomechanischen Grundprinzipien der typischen Bewegungsabläufe.
- Fördern Sie die Ressourcen Ihrer Patienten: Die werden in der täglichen Routine leicht unterschätzt. Hier setzen Pflegekonzepte wie Bobath und Kinästhetik an. Besuchen Sie entsprechende Fortbildungen und integrieren Sie diese Prinzipien in die Pflege. Ihre Patienten werden sich selbständiger bewegen können und Sie entlasten dadurch Ihren Rücken.
- Investieren Sie die Zeit für eine Gefährdungsanalyse, und ermitteln Sie systematisch die körperlichen Belastungen der Arbeitsabläufe. Überlegen Sie, wie Ihre Arbeitsplätze ergonomischer gestaltet werden können und welche Hilfsmittel die Bewegungsabläufe optimieren würden.
- Nehmen Sie auch Ihre Arbeitsorganisation unter die Lupe. Oft sind es kleine Veränderungen, die spürbare Entlastungen und Verbesserungen bringen.
- Engagieren Sie sich für Ihre Sache: Treten Sie für Ihre Belange ein – am besten gemeinsam mit Ihren Kollegen. Davon profitiert das ganze Team. Wer fähig ist, Konflikte zu lösen, wer sich selbstbewusst für bessere Bedingungen engagiert, gewinnt innere Haltung und entlastet damit auch seinen Rücken. Entsprechende Fortbildungen können Sie auch hier unterstützen.

Nehmen Sie Ihren Rücken nicht auf die leichte Schulter! Wir beraten Sie gern, wie Sie mit effektiven Maßnahmen und Strategien Rückenbeschwerden vorbeugen können. Informieren Sie sich über unsere Seminarangebote. Fragen Sie uns auch zur gesetzlich vorgeschriebenen Gefährdungsanalyse.

**Wenn Sie Fragen haben,  
wenden Sie sich an uns:**

BGW

Pappelallee 35/37

22089 Hamburg

Telefon: 040 / 20 20 7-0

[www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)



## Auf die Technik kommt es an: rückergerecht heben und tragen

Die Wirbelsäule ist die zentrale Achse des menschlichen Bewegungsapparates. Sie ermöglicht den aufrechten Gang und die vielseitige Beweglichkeit von Becken, Oberkörper und Kopf. Und sie schützt das empfindliche Rückenmark. Die Wirbelsäule ist eine fein abgestimmte Konstruktion, die nur begrenzt für das Heben und Tragen schwerer Lasten ausgelegt ist. Bücken, Drehen oder Heben können eine erhebliche Belastung für die Wirbelsäule und den gesamten Bewegungsapparat sein. Auf Dauer können sie zu Muskelverspannungen und Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben und Gelenke und den damit verbundenen Beschwerden führen.

### Immer Haltung bewahren

Eine Voraussetzung für einen gesunden Rücken ist die aufrechte Haltung: beim Sitzen, Stehen und Heben. Ihre Wirbelsäule beschreibt dabei die Form zweier S-Bogen. Stabilisieren Sie die Haltung Ihrer Wirbelsäule mit der Rumpfmuskulatur. So wirkt Ihr Gewicht parallel zur Körperachse und ruht gleichmäßig verteilt auf den Bandscheiben.

### Richtig heben

Sie sind an Ihrem Arbeitsplatz kein Gewichtheber. Aber Sie können deren Technik in Ihre Arbeitsweise integrieren:

- Nutzen Sie zum Heben die Kraft Ihrer Beine und entlasten Sie Ihren Rücken. Beugen Sie dabei Knie- und Hüftgelenke.
- Stellen Sie sich möglichst nahe an die Last, die Sie heben wollen.
- Fassen Sie die Last möglichst tief an, damit Sie sie mit gestreckten Armen heben und tragen können.

- Zum Anheben drücken Sie sich mit den Beinen hoch und halten dabei den Rücken aufrecht.
- Heben und nicht reißen: Vermeiden Sie ruckhafte und schwingungsvolle Bewegungen beim Heben.
- Erst heben und dann drehen: Vermeiden Sie, die Wirbelsäule beim Heben gleichzeitig seitlich zu verdrehen.

### Tipps zum Tragen

Transportieren Sie schwerere Lasten überlegt. Beseitigen Sie Hindernisse vorher. Auch wenn Sie eine größere Last allein bewältigen könnten – auf lange Sicht ist es besser, sich nicht zu überlasten! Tragen Sie deshalb schwere Lasten nicht allein, sondern sprechen Sie sich mit Kollegen ab. Teilen Sie Lasten auf und gehen Sie mehrmals. Benutzen Sie Hilfsmittel zum Tragen.

Merken Sie sich für das Tragen einige einfache Regeln. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

- Tragen Sie Lasten mit aufrechtem Rücken und möglichst nah am Körper. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig.
- Die Arme bleiben dabei gestreckt. Ziehen Sie nicht die Schultern hoch. Das spart auch Kraft in den Armen.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig beim Tragen. Muskeln brauchen Sauerstoff, um Leistung zu bringen.

## Bewegen statt heben: rückergerechte Arbeitsweise in der Praxis

Ein Tipp für die tägliche Routine: Arbeiten Sie vorausschauend und strukturiert. Ungünstige Belastungen entstehen oft, wenn plötzlich etwas dazwischenkommt.

### Den Überblick behalten

- Achten Sie vorher auf mögliche Hindernisse und stellen Sie sie aus dem Weg.
- Vergewissern Sie sich, dass Bett, Lifter oder Rollstuhl festgestellt sind. Entfernen Sie Armlehnen oder Fußrasten.
- Legen Sie sich Ihre Hilfsmittel bereit und stellen Sie das Bett auf Arbeitshöhe.
- Stimmen Sie sich mit helfenden Kollegen und Ihrem Patienten über den anstehenden Bewegungsablauf ab.

### Den Rücken entlasten

Veranschaulichen Sie sich kurz den geplanten Bewegungsablauf. So können Sie bewusst Ihren Rücken entlasten.

- Arbeiten Sie möglichst zu zweit und verwenden Sie Hilfsmittel.
- Berücksichtigen Sie die physiologischen Bewegungsmuster des Menschen.
- Verlagern Sie das Gewicht Ihres Patienten auf eine Unterstützungsfläche, anstatt ihn zu heben.
- Gehen Sie so nah wie möglich an den Patienten heran, um die Hebelwirkung so gering wie möglich zu halten.
- Richten Sie Ihre Ausgangsstellung an der geplanten Bewegungsrichtung aus.

- Setzen Sie Ihr Körpergewicht ein: Verlagern Sie Ihr Gewicht in Bewegungsrichtung und führen Sie die Bewegung nicht aus dem Rücken oder den Armen heraus aus!

### Den Patienten einbeziehen

Jeder Ihrer Patienten hat sein individuelles Funktionsbild: Sein Krankheitsbild, sein Gewicht und sein geistiger Zustand spielen dabei eine Rolle. Einfühlsame Interaktion zwischen Ihnen und dem Patienten macht es Ihnen leichter, alle vorhandenen Ressourcen auszunutzen.

- Orientieren Sie sich an den individuellen Ressourcen des Patienten und den physiologischen Bewegungsmustern.
- Unterteilen Sie den Bewegungsablauf in einzelne Schritte und lassen Sie Ihren Patienten das Tempo bestimmen. Machen Sie die Bewegung mit ihm und nicht für ihn.
- Achten Sie auf eine sichere, angenehme, Halt und Impuls gebende Berührung, die nicht verletzungsträchtig ist. Fassen Sie also möglichst nicht in die Gelenke.
- Erklären Sie dem Patienten den Bewegungsablauf und das Hilfsmittel. Das gibt ihm Orientierung und er kann Sie dann besser unterstützen.

### Die Gesundheitsentwicklung fördern

Ein wichtiges Ziel der Pflege und Betreuung ist die Aktivierung des Patienten oder der Erhalt seiner Restaktivitäten. Hier setzen Pflegekonzepte wie Bobath und Kinästhetik an. Sie fördern die Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit des Patienten und entlasten dadurch die Pflegekraft.



## Nützliche Helfer: Kleine Hilfsmittel im Pflegealltag (1)

Nicht immer können Sie im Berufsalltag hohe körperliche Belastungen vermeiden. Aber lassen Sie sich helfen. Es gibt eine Reihe ergonomisch sinnvoller Hilfsmittel, die sich beim Bewegen, Lagern, Umbetten und Umsetzen von Patienten bewährt haben.

### Einfach und praktisch

Handlich, schnell verfügbar und einfach im Gebrauch, bieten die Kleinen Hilfsmittel Ihnen und Ihren Patienten einige Erleichterungen:

- Sie reduzieren die Unfallgefahr beim Lagern und Umsetzen.
- Sie verringern die Reibung, wenn Sie Ihren Patienten bewegen. Das ist hautschonend für den Patienten (Dekubitusprophylaxe) und kraftsparend für Sie.
- Sie helfen dem Patienten, seine Ressourcen einzusetzen.
- Sie sind beliebig miteinander kombinierbar, je nach Bedarf und Funktionsbild des Patienten.

### Die Kleinen Hilfsmittel im Überblick



Die **Bettleiter** erleichtert dem Patienten das Aufrichten im Bett.



Die **Antirutschmatte** unter den Füßen erleichtert dem Patienten, sich zum Kopfende seines Bettes zu bewegen.

Mit dem **Haltegürtel** können Sie den Patienten beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen sicher halten und führen.



Der **Transfergürtel** (o. Abb.) ist vielseitig anwendbar: beim Aufrichten des Patienten zum Sitzen, beim Umsetzen und Umlagern.

Mit der rutschfesten **Drehscheibe** können Sie stehfähige Patienten sicher umsetzen, zum Beispiel von der Bettkante auf einen Stuhl.



## Nützliche Helfer: Kleine Hilfsmittel im Pflegealltag (2)



Das **Rutschbrett** hilft Ihnen beim Positionswechsel eines nicht stehfähigen Patienten. So können Sie auch kleinere Höhenunterschiede und Distanzen ohne großen Kraftaufwand überwinden.



Die **Gleitmatten** verwenden Sie für alle möglichen Positionswechsel und Transfers.



Das **Rollbrett** eignet sich gut zum schonenden Umlagern des Patienten. Mit dem Rolltuch oder den Zugschlaufen bewegen Sie den Patienten hautschonend und ohne ihn heben zu müssen.



Es gibt die Gleitmatten in gepolsterter und einfacher Ausführung und in verschiedenen Größen für unterschiedliche Situationen und Verwendungen.



Mit der **Transfermatte** können Sie Ihren Patienten auf eine Trage oder einen Untersuchungstisch umlagern ohne ihn heben zu müssen.

Die hier vorgestellten Hilfsmittel verringern die potenziellen Gefahren beim Bewegen der Patienten, so wie es das Arbeitsschutzgesetz, die Lastenhandhabungsverordnung und die berufsgenossenschaftlichen Unfallverhütungsvorschriften verlangen.

## Technische Hilfsmittel: Liegen und Betten

Die Ausstattung mit Technischen Hilfsmitteln ist eine wichtige Maßnahme zur Prävention von Rückenbelastungen für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der Pflege.

Nicht jedes Technische Hilfsmittel passt in jedes Haus oder an jeden Arbeitsplatz. Welche Geräte sich für Ihren Bedarf und Ihre Einrichtung eignen, sollten Sie vor dem Kauf durch den Einsatz in der täglichen Praxis ermitteln. Alle Personen, die mit Technischen Hilfsmitteln in der Praxis umgehen, müssen eine Unterweisung erhalten. Der Unternehmer ist für die fachkundige Wartung der Technischen Hilfsmittel verantwortlich. In der Regel wird das durch einen Wartungsvertrag mit dem Hersteller gewährleistet.

**Viskoelastische Matratzen** (o. Abb.) ermöglichen eine komfortable, druckreduzierte Lagerung des Patienten und damit längere Lagerungsintervalle. Das erleichtert die Dekubitusprophylaxe und schafft gleichzeitig längere Schlaf- und Ruhepausen zur Erholung der Patienten.



**Pflegebetten** sollten eine mehrfach geteilte Liegefläche aufweisen und in einem Bereich von etwa 40 bis 80 Zentimetern höhenverstellbar sein. Wenn das Modell mit Seitensicherungen ausgestattet ist, sollten diese geteilt und in die Liegefläche integriert sein. Auch der Patient kann alle Funktionen mittels Handschalter selbst bedienen.

**Höhenverstellbare Untersuchungs- und Transportliegen** gibt es in verschiedenen Ausführungen speziell für den jeweiligen Bedarf. Einige Modelle sind elektrisch höhenverstellbar oder mit klappbaren Seitenteilen und einem Infusionsständer ausgestattet.





## Technische Hilfsmittel: Aufrichter



**Patientenaufrichter** und **Umsetzhilfen** sind mobile Geräte, mit denen Sie sitzfähige Patienten beispielsweise von der Bettkante in den Rollstuhl umsetzen können. Sie sind aber nicht zum „Fahren“ eines Patienten geeignet.

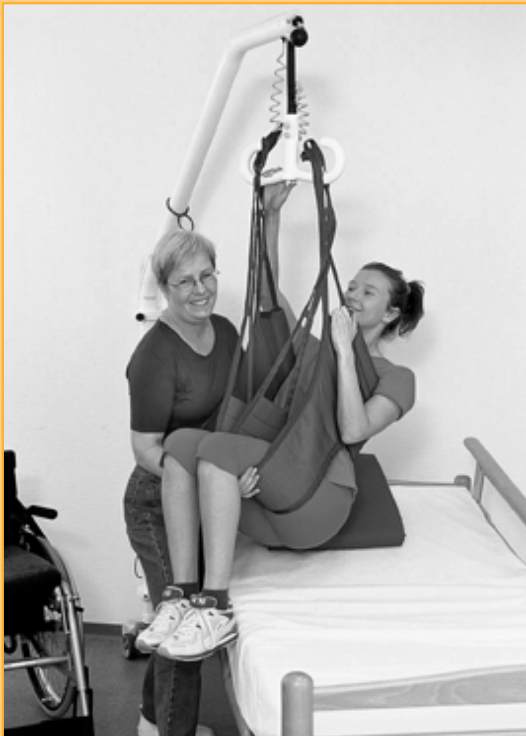


**Pflegestühle** bieten die Möglichkeit, Patienten sitzend oder liegend zu behandeln. Sie sind in der Regel höhenverstellbar und können an den jeweiligen Transfer, die Pflegebehandlung und die Körpergröße des Patienten angepasst werden.



Ein **Aufricht-Rollstuhl** bietet Patienten unter anderem die Möglichkeit, stehend mit anderen zu kommunizieren oder sogar wieder Tätigkeiten im Stehen auszuüben. Dieses Hilfsmittel ist für Patienten geeignet, die sonst nur im Rollstuhl sitzen können. Besonders erfolgreich hat sich dieses Gerät bei der Behandlung und Rehabilitation von Kindern bewährt. Die Patienten müssen allerdings in einem Trainingsprogramm die erforderliche Muskulatur aufbauen. Beine und Becken des Patienten werden für einen sicheren Stand im Aufricht-Rollstuhl fixiert. Pflegekräfte und Patienten müssen in der Handhabung des Aufricht-Rollstuhls unterwiesen sein.

## Technische Hilfsmittel: Lifter



**Wandlifter** sind mit geringem technischem Aufwand zu installieren und dabei in verschiedenen Räumen aufstellbar. Fest installiert sind zum Beispiel nur die jeweiligen Wandhalterungen. Der Lifter selbst ist schnell und leicht umsetzbar. Das Gerät hat unter anderem eine Patientenbedieneinrichtung, wodurch die Mobilität des Patienten gefördert wird.



**Mobile Lifter** gibt es in verschiedenen Varianten. Sie werden vor allem für Transfers im Krankenzimmer eingesetzt. Diese Lifter zeichnen sich heute durch ihre verstellbare Breite aus. So lassen sich auch bis zu 70 Zentimeter schmale Türen und Durchgänge passieren. Moderne Lifter müssen so konstruiert sein, dass Patienten damit vom Boden gehoben werden können. Viele Modelle verfügen inzwischen über ein variables Gurtsystem. Damit ein mobiler Lifter schnell einsatzbereit ist, wenn Sie ihn benötigen, empfiehlt es sich, einen arbeitsplatznahen und leicht erreichbaren Stellplatz einzurichten und einen zweiten Akku bereitzuhalten.



**Deckenlifter** sind fest installierte Systeme.

## Wir beraten Sie gern

### Grundsätzliches und Beitragsfragen

- **Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)**

Hauptverwaltung

Pappelallee 35/37

22089 Hamburg

Telefon: ..... (040) 2 02 07-0

Telefax: ..... (040) 2 02 07-935

Internet: ..... [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)

### Prävention

Seminarorganisation ..... (040) 2 02 07-965

Akademie für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz ..... (03 51) 4 57-28 00

Bereich Ergonomie ..... (040) 2 02 07-78 99

- **BGW Bezirksstellen**

Berlin ..... (030) 8 96 85-208

Bochum ..... (02 34) 30 78-401

Delmenhorst ..... (0 42 21) 9 13-401

Dresden ..... (0351) 86 47-402

Hamburg ..... (040) 41 25-648

Hannover ..... (05 11) 5 63 59 99-91

Karlsruhe ..... (07 21) 97 20-151

Köln ..... (02 21) 37 72-440

Mainz ..... (0 61 31) 8 08-201

München ..... (089) 3 50 96-141

Würzburg ..... (09 31) 35 75-501

### Versicherungsfälle und Leistungen

- **BGW Bezirksverwaltungen**

Berlin ..... (030) 8 96 85-0

Bochum ..... (02 34) 30 78-0

Delmenhorst ..... (0 42 21) 9 13-0

Dresden ..... (03 51) 86 47-0

Hamburg ..... (040) 41 25-0

Karlsruhe ..... (07 21) 97 20-0

Köln ..... (02 21) 37 72-0

Magdeburg ..... (03 91) 60 90-5

Mainz ..... (0 61 31) 8 08-0

München ..... (089) 3 50 96-0

Würzburg ..... (09 31) 35 75-0