

MERKBLATT FÜR LEHRER

Lektion 2 – Rücken: Schütze deinen Körper mit Napo

In diesem Lehrplan werden NUR einige Gesundheitseffekte auf bestimmte Körperteile behandelt. Viele weitere Gefahren für den Körper werden in zukünftigen Lehrplänen thematisiert.

Napo in ... Pack's leichter an!

Muskel- und Skelett-Erkrankungen stellen mit Millionen von Betroffenen die häufigsten arbeitsbedingten Gesundheitsprobleme in der Europäischen Union dar. Bis zu 90 % der Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter Rückenproblemen, Beschwerden im Bereich der oberen Gliedmaßen und Schmerzen, die durch wiederholte Belastungen verursacht werden.

„Pack's leichter an!“ fördert einen integrierten Ansatz zur Bewältigung von Muskel- und Skeletterkrankungen und zieht dabei die Gesamtbelastung für den Körper in Betracht, darunter sämtliche Belastungen, Umweltbedingungen (z.B. eine kalte Arbeitsumgebung), die Geschwindigkeit der Arbeitsausführung und die bewegte Last.

Der Film zeigt Napo in verschiedenen Arbeitssituationen. In elf Szenen werden typische Situationen am Arbeitsplatz näher betrachtet.

Was sind Muskel- und Skeletterkrankungen?

Arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen sind Beeinträchtigungen der körperlichen Strukturen, wie z.B. der Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder, Nerven, Knochen und des lokalen Kreislaufsystems, die hauptsächlich durch Arbeitsabläufe oder die unmittelbare Arbeitsumgebung verursacht oder verstärkt werden.

Die meisten arbeitsbedingten Muskel- und Skeletterkrankungen sind kumulative Störungen, die durch wiederholte schwere oder leichte Beanspruchungen über einen längeren Zeitraum hinweg entstehen. Allerdings können diese Probleme auch durch akute Traumata, wie unfallbedingte Brüche, hervorgerufen werden.

Meist sind der Rücken, der Hals, die Schultern oder die oberen Gliedmaßen betroffen, teilweise erstrecken sich die Beschwerden auch auf die unteren Gliedmaßen. Manche Muskel- und Skeletterkrankungen, wie das Karpaltunnelsyndrom im Handgelenk, sind spezifisch einzuordnen aufgrund der klar umrissenen Anzeichen und Symptome. Andere wiederum sind unspezifisch: Die Betroffenen empfinden zwar einen Schmerz oder Unwohlsein, allerdings ohne klare Anzeichen einer Erkrankung.



Wie entstehen Rückenprobleme?

Rückenschmerzen können in vielen Situationen entstehen, sind jedoch meist in Berufen verbreitet, die sich durch folgende Charakteristika auszeichnen:

- Schwere körperliche Arbeit sowie Tätigkeiten in der Schwerindustrie
- Manuelle Arbeitsabläufe unter erschwerten Bedingungen, z.B. Zustellarbeiten
- Sich wiederholende Tätigkeiten, z. B. Warenverpackung von Hand
- Überwiegend sitzende Tätigkeiten an einem Arbeitsplatz, der nur unzureichend an die körperlichen Verhältnisse des Arbeitnehmers angepasst ist, z.B. Büroarbeit am Computer
- Lange Autofahrten oder Fahrten in unwegsamem Gelände, vor allem bei ungenügender Sitzeinstellung; bei der Bedienung von schwerem Gerät können Arbeiter übermäßigen Rüttelbewegungen ausgesetzt sein.

Manuelle Arbeitsabläufe können zur Entstehung von Rückenproblemen beitragen; das Verletzungsrisiko ist höher, wenn die Last:

- Schwer ist
- Beim Tragen nicht nah genug am Körper gehalten wird
- Schwer zu handhaben ist (zu groß, unförmig oder schwer zu fassen)
- Zu hoch oder zu tief getragen wird (z. B. beim Tragen über Kopfhöhe)

Zudem können Verletzungen entstehen, wenn:

- Der Rücken beim Heben einer Last nicht gerade ist
- Beim Heben einer Last mit dem Körper eine Drehbewegung ausgeführt wird
- Falsche Hilfsmittel (manuell oder mechanisch) verwendet werden

Zusätzliche Risiken, wie z.B.:

- Ausrutschen – die Last ist groß und versperrt die Sicht
- Ausrutschen/Stolpern – der Boden ist rutschig oder uneben und die Schuhe unangemessen
- Die Transporthilfe (z.B. ein Handwagen) ist überladen und verursacht einen Unfall (Pakete fallen herunter und treffen Passanten)
- Die Transporthilfe gerät auf einem abschüssigen Weg außer Kontrolle

Das Risiko ist höher, wenn:

- Immer dieselbe Bewegung ausgeführt wird
- Die Geschwindigkeit der Bewegung zunimmt
- Die Bewegung Kraftaufwand erfordert
- Die Armhaltung bei der Bewegung inkorrekt ist
- Die Pausen zu kurz sind
- Die Dauer der sich wiederholenden Tätigkeit zunimmt



Physische Aktivitäten, die Rückenschmerzen verschlimmern können:

- Tätigkeiten, die ein Bücken, Beugen oder Krümmen verursachen, wie Büroarbeit am Computer (schlechte Haltung)
- Heben von zu schweren oder unhandlichen Gegenständen, falsches Tragen
- Schieben, Ziehen oder Schleifen von übergroßen Lasten
- Belastungen über die eigenen Fähigkeiten und Grenzen hinaus, oder trotz körperlicher Ermüdung
- Falsche Hebetechnik
- Sich strecken, verbiegen oder Last umklammern
- Längere Zeitspannen in einer Position, führt zu Haltungsschäden
- Situationen, in denen der ganze Körper Vibratoren oder Rüttelbewegungen ausgesetzt ist

Umgang mit Muskel- und Skeletterkrankungen

Lassen sich Risiken für Muskel- und Skeletterkrankungen nicht vermeiden, sollten vorbeugende Maßnahmen ergriffen werden:

- Risiken vermeiden
- Arbeit individuell an Arbeitnehmer anpassen
- An neue Technologien anpassen
- Durch Sicherheitsmaßnahmen Gefährdungspotenzial minimieren
- Entwicklung einer schlüssigen Präventionsstrategie, die Belastungen für den ganzen Körper umfasst
- Allgemeine Schutzmaßnahmen haben Priorität vor individuellen Maßnahmen
- Arbeitnehmer müssen eine angemessene Einführung erhalten

Europäische Gesetzgebung

Die Hauptkomponenten der Präventionsstrategien für Muskel- und Skeletterkrankungen sind Bestandteil von EU-Richtlinien, Regelwerken der Mitgliedstaaten und Leitlinien für bewährte Verfahren. Die Richtlinien werden ergänzt durch Europäische Normen (EN), die die Grundlage für die Einführung der Richtlinien bilden.

Bewährte Verfahren

- Um eine Last vom Boden zu heben, beugt man die Knie, bringt die Last nah an den Körper, hebt die Last an und steht gleichzeitig auf.
- Beim Bewegen einer Last von vorne nach hinten, nicht nur den Rücken, sondern die Beine mitsamt Oberkörper drehen
- Muss die Last auf ein Gerüst gehoben werden, sollte der Rücken nie nach hinten durchgebogen sein, sondern eine zulässige und sichere Hebevorrichtung eingesetzt werden.
- Um Hilfe bitten, sollte die Last zu schwer sein



Die erste Lektion in „Schütze deinen Körper mit Napo“ erläutert Risiken für die Haut.

Dieses Lehrmaterial wurde von EU-OSHA in Absprache mit dem Napo-Konsortium produziert – HSE (Vereinigtes Königreich), DGUV [früher HVBG] (Deutschland), INAIL (Italien), INRS (Frankreich), SUVA (Schweiz) und AUVA (Österreich)