

# Rückengerechtes Arbeiten

Bandscheibenbedingte Erkrankungen der Lendenwirbelsäule gehören zu den anerkannten Berufskrankheiten bei den Beschäftigten im Gesundheitsdienst. Sie machen über 20 % der Krankmeldungen aus. Das Arbeiten in ungünstigen Körperhaltungen, falsche Techniken bei Lagerung und Transfer sowie fehlende Übung auch in der Anwendung von Hilfsmitteln sind Beispiele für Ursachen, die im Verhalten der einzelnen Personen begründet sind. Die Fortbildungseinheit erklärt zunächst den Zusammenhang von Haltung und Bandscheibenbelastung. Dann macht sie Vorschläge, was Pflegekräfte beim Heben und Tragen beachten sollten, damit es rückenfreundlich erfolgt. Schließlich geht sie auf den Einsatz verschiedener Hilfsmittel ein, die – richtig angewendet – bei Lagerung und Transfer zum einen die Mobilität der Pflegebedürftigen verbessern und zum anderen die körperliche Belastung der Pflegekräfte reduzieren.

Es ist mit großer Mühe verbunden, Gewohnheiten zu verändern. Um sich ein rückengerechtes Arbeiten anzugewöhnen, müssen Pflegekräfte sich darüber informieren und neue Gewohnheiten antrainieren. Dazu gehört auch der Aufbau einer schützenden Grundspannung im Körper und ihr Einsatz in belastenden Situationen sowie der Einsatz von Hilfsmitteln.

**Autorin: Barbara Schubert**, Diplom-Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin, Lerncoach, Physiotherapeutin, selbstständige Autorin, Gutachterin, Dozentin und Trainerin, [www.wollen-können-tun.de](http://www.wollen-können-tun.de)

## LERNZIELE

Wenn Sie diese Fortbildungseinheit gelesen haben, ...

- kennen Sie die vielfältigen Ursachen für Rückenbeschwerden bei Pflegekräften.
- schützen Sie Ihre Wirbelsäule durch Aufnahme einer Grundspannung in belastenden Situationen.
- beachten Sie die Grundregeln des rückengerechten Hebens und Tragens.
- setzen Sie Hilfsmittel sinnvoll und richtig bei der Lagerung und dem Transfer von Pflegebedürftigen ein.
- kennen Sie die 3 Säulen zur Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen.

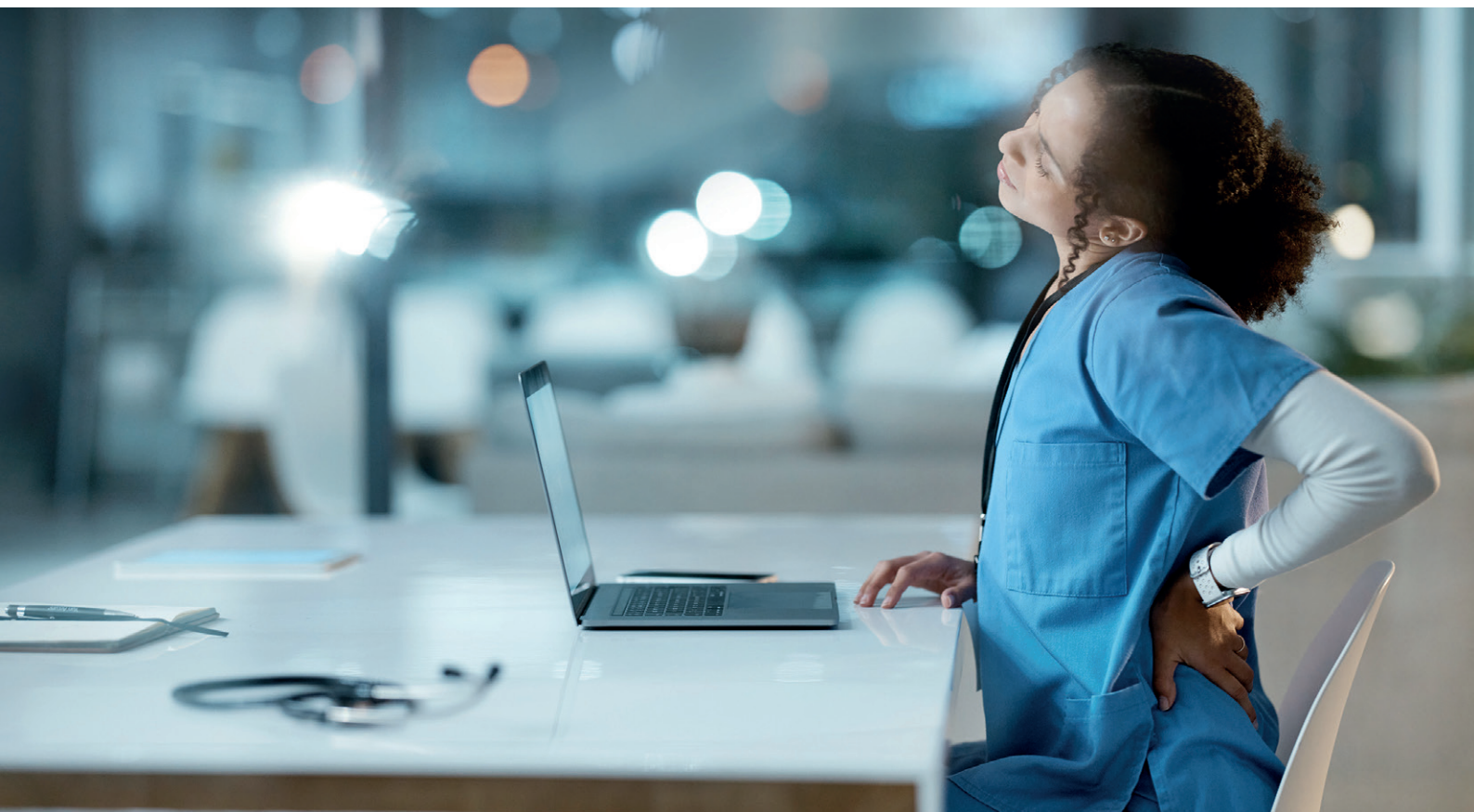
## STICHWÖRTER

Wirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Bandscheiben, eigene Gesunderhaltung, rückengerechtes Arbeiten, Heben und Tragen, Hilfsmittel

Arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen gehören zu den schwerwiegendsten Gesundheitsproblemen von Mitarbeitenden in Kliniken, dabei stehen die Rückenerkrankungen ganz weit oben. (1) Schon 1993 wurden bandscheibenbedingte Erkrankungen der Lendenwirbelsäule in die Liste der Berufskrankheiten aufgenommen. Beschäftigte im Gesundheitsdienst leiden überdurchschnittlich häufig darunter. Mit mehr als 20% der Meldungen stehen sie an 2. Stelle der angezeigten Berufskrankheiten der BGW. (2) Auch wenn es vielseitige Ursachen für Rückenbeschwerden gibt: eine ungünstige Arbeitsweise ist sehr häufig der Grund. Wenn angehende Pflegekräfte sich von Anfang an rückengerechte Arbeitsweisen aneignen, diese konsequent im beruflichen Alltag umsetzen und darüber hinaus geeignete Hilfsmittel einsetzen oder ihre Kolleg\*innen um Unterstützung bitten, können sie langfristige Folgeschäden vermeiden. (3)

Vielfältige Ursachen für Rückenbeschwerden bei Pflegekräften:

- Arbeiten in ungünstiger Körperhaltung
- falsche Techniken bei Lagerung und Transfer
- Verzicht auf oder falsche Anwendung von Hilfsmitteln



- Gedankenlosigkeit, Unaufmerksamkeit
- fehlendes Fachwissen
- fehlende Übung
- Überschätzung der eigenen Kräfte, Unterschätzung der Folgen
- psychische Belastungen, Stress
- Zeitdruck
- fehlender Ausgleich in der Freizeit
- fehlendes Körpertaining

Ist Ihnen dieses Verhalten bekannt? Dann wird es Zeit, einige grundlegende Überlegungen zur rückengerechten Gestaltung der Arbeit anzustellen. Diese Fortbildungseinheit macht Vorschläge, wie Pflegekräfte nicht nur selbst rückschonend Arbeiten können, sondern auch andere Menschen für das Thema sensibilisieren können.

## Heben und Tragen

Auch wenn das Heben und Tragen eine große Belastung für die Wirbelsäule darstellt: Ganz vermeiden lässt es sich nicht, wenn man in einem Pflegeberuf arbeitet. Schon eine Waschschüssel, die mit Wasser gefüllt ans Patientenbett befördert werden muss, kann eine Herausforderung sein. Grundsätzlich sollten Lasten möglichst nah am Körper getragen und transportiert werden. Einkäufe beispielsweise

lassen sich entweder in einem Rucksack auf dem Rücken transportieren oder gleichmäßig auf 2 Taschen verteilt, die dann von beiden Händen getragen werden, um die Wir-

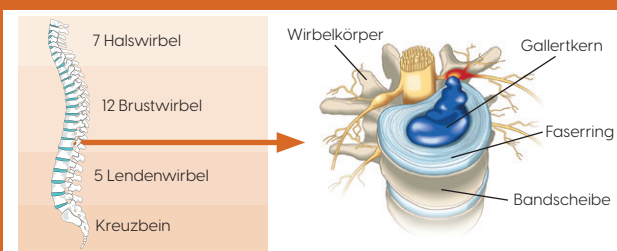
### Fallbeispiel

Rita arbeitet als Gesundheits- und Krankenpflegerin in einer geriatrischen Fachklinik. Ihr Arbeitgeber stellt dem Pflegepersonal vielseitige Hilfsmittel wie Lifter, Drehscheiben, Rutschbretter etc. zur Verfügung. Das gefällt Rita, und lange Zeit hat sie auch sehr davon profitiert, dass sie die Hilfsmittel so oft es geht eingesetzt hat. In letzter Zeit muss Rita sich jedoch um immer mehr Patient\*innen kümmern. Das Personal ist ohnehin schon knapp und hinzu kommt ein hoher Krankenstand. Deshalb verzichtet sie immer häufiger auf den Einsatz der Hilfsmittel, weil sie meint, dass es Zeit spart. Es kostet sie viel Kraft und sie weiß, dass ihre Körperhaltung dabei häufig ungünstig ist – trotzdem macht sie es immer wieder auf dieselbe Weise. Rita leidet immer häufiger an Rückenschmerzen. Im vergangenen Monat hat sie ihr Hausarzt deshalb sogar 2 mal krankgeschrieben.

## EXKURS WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule besteht aus 4 Abschnitten und hat eine Doppel-S-Form. Die Halswirbelsäule (HWS) ist aufgrund ihrer großen Beweglichkeit und die Lendenwirbelsäule (LWS) aufgrund ihrer hohen Belastung gefährdet zu erkranken. Denn je weiter unten die Wirbel angeordnet sind, desto mehr Gewicht müssen sie tragen, deshalb sind die Lendenwirbelkörper auch deutlich größer als die Halswirbelkörper. Die Bandscheiben bestehen aus einem Faserknorpelring, der einen Gallertkern umgibt. Sie erhöhen die Beweglichkeit und federn Stöße ab, die auf die Wirbelsäule einwirken. Wenn die Bandscheiben belastet werden, verlieren sie Flüssigkeit und werden dünner. Bei Entlastung nehmen sie wieder Flüssigkeit auf und werden wieder dicker. Da Menschen tagsüber ihre Wirbelsäule belasten und nachts im Liegen entlasten, sind sie abends bis zu 2 cm kleiner als am Morgen. Im Laufe des Lebens kommt es zu Verschleißerscheinungen und die Bandscheiben verlieren nach und nach an Höhe. Deshalb werden Menschen im Alter kleiner. (4) Wie stark die Bandscheiben beansprucht werden, ist abhängig von der Körperhaltung und der Art der Belastung. Während sie in entspannter Rückenlage 1 bar beträgt, erhöht sie sich beim Tragen von 20 kg Gewicht mit rundem Rücken um mehr als das 20-fache (vgl. Tabelle 1).

Wenn eine Pflegekraft beispielsweise einen übergewichtigen Patienten ruckartig im Bett nach oben zieht und dabei mit verdrehtem Oberkörper vor dem Bett steht, entstehen an der Lendenwirbelsäule extrem hohe Kompressionskräfte, was auch die Bandscheiben erheblich belastet. Dies sollten Pflegekräfte möglichst vermeiden, indem sie keine Personen oder Lasten heben oder tragen, sondern stattdessen Konzepte wie Kinästhetik oder Pflege nach Bobath anwenden. Denn die chronisch übermäßigen Belastungen beim Patiententransfer, große Druckkräfte und auch schnelle, ungünstige Bewegungen schaden dem Rücken insbesondere dann nachhaltig, wenn das Bandscheibengewebe bereits vorgeschädigt ist.



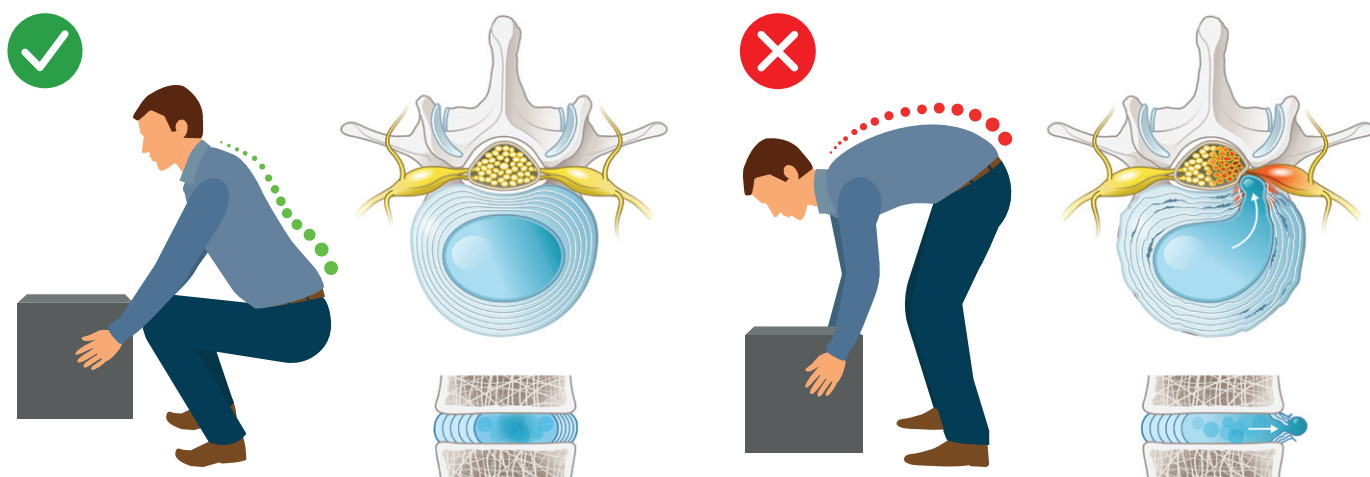
**Abbildung 1:** Die 4 Abschnitte der Wirbelsäule (links) und ein Wirbelkörper plus Bandscheibe (rechts).

Wirbelsäule gleichmäßig zu belasten. In beiden Fällen bleibt die Wirbelsäule aufrecht und die Bandscheiben werden gleichmäßig und axial belastet. Das Heben einer Last mit nach vorn gebeugtem Rücken verformt dagegen die Bandscheiben keilförmig, sodass ein einseitiger Druck auf den Faserknorpel in Richtung dorsal oder dorsolateral einwirkt. Der kann schließlich einreißen und zum Bandscheibenvorfall führen.

Es gibt viele weitere grundsätzliche Empfehlungen zum richtigen Heben und Tragen, die Pflegekräfte berücksichtigen können, um ihre eigene Gesundheit zu fördern und zu erhalten: Die Füße sollten hüftbreit auseinander fest auf dem Boden stehen und selbstverständlich mit festem Schuhwerk ausgestattet sein. Beim Greifen nach Personen oder Gegenständen sollten möglichst beide Hände eingesetzt werden, einseitige Aktivitäten sind zu vermeiden. Insgesamt sollten Pflegekräfte auf eine gute Arbeitshöhe achten. Betten lassen sich in der Höhe verstellen und wenn Arbeitsflächen zu niedrig sind, kann die Pflegekraft ihre Beine spreizen und ggf. leicht in den Knien beugen. Dies dient dazu, sich selbst an die vorgegebenen Begebenheiten anzupassen, ohne die Wirbelsäule zu belasten. An vielen Stellen ist es auch möglich, sich mit dem Becken nach vorn anzulehnen und darüber Haltekraft zu sparen. Wenn man etwas hochheben muss, sollte dies aus der Hocke heraus geschehen. Allerdings sollte die Pflegekraft nur so weit wie nötig mit dem Körper heruntergehen, damit die Oberschenkelmuskulatur nicht zu viel Anstrengung aufbringen muss, um mit einer Last wieder hochzukommen. Lasten wie eine Kiste Wasser, die nicht wie oben beschrieben im Rucksack oder auf beide Körperseiten verteilt transportiert werden können, gehören nah an den Körper und werden vor dem Bauch getragen. Auch wenn Pflegebedürftige bewegt werden, soll die Pflegekraft nah an ihnen sein, um Hebelwirkungen zu vermeiden. Der Rücken sollte nicht verdreht werden, besser ist es, eine gleichmäßige Muskelspannung aufzubauen (vgl. Abbildung 10), die wie ein Korsett schützend wirkt (man spricht auch vom Muskelkorsett). Ein ruckartiges Bewegen sollte ebenso wie einseitiges Tragen vermieden werden. (5) Schließlich ist es sinnvoll, passende Hilfsmittel einzusetzen und Kollegen um Hilfe zu bitten.

### Grundregeln zum richtigen Heben und Tragen:

- Sicher stehen: Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden stellen.
- Sicher greifen: Möglichst beide Hände einsetzen.
- Auf eine gute Arbeitshöhe achten, ggf. Beine grätschen oder in die Knie gehen.
- Aus der Hocke heben, aber nur so tief wie nötig heruntergehen.
- Den Rücken nicht verdrehen, sondern mit dem „Muskelkorsett“ aufrechterhalten.



**Abbildung 2:** Das Heben einer Last mit geradem Rücken belastet die Bandscheiben gleichmäßig (links), während das Heben mit gebeugtem Rücken die Bandscheiben keilförmig verformt und die Bandscheiben (in Pfeilrichtung) stark belastet

- Keine ruckartigen Bewegungen! Einseitiges Tragen vermeiden!
- Lasten möglichst nah am Körper tragen. Möglichst nah am Pflegebedürftigen sein.
- Hilfsmittel sinnvoll und richtig einsetzen!
- Kollegen um Hilfe bitten!

Tabelle 1 zeigt eine Übersicht über die unterschiedliche Belastung der Wirbelsäule in verschiedenen Ausgangsstellungen und Aktivitäten. Und sie verdeutlicht die wirbelsäulenentlastende Wirkung der Liegeposition.

## Hilfsmittel einsetzen – aber richtig

Es stehen vielseitige Hilfsmittel zur Verfügung, die den Arbeitsalltag in der Pflege erleichtern können. Vorausgesetzt, sie werden richtig angewendet. (6) Wenn ein Hilfsmittel geliefert wird, gehört eine Ersteinweisung durch den Fachhandel oder die herstellende Firma dazu. Der Betrieb ist dann für regelmäßige Unterweisungen der Mitarbeitenden verantwortlich, damit sichergestellt wird, dass das Hilfsmittel von allen fachgerecht angewendet wird. (7) Bitte bedenken Sie, dass das Unternehmen gesetzlich dazu verpflichtet ist, nötige Hilfsmittel bereitzustellen und diese regelmäßig prüfen und warten zu lassen. Es ist keine gut gemeinte Geste der Unternehmensleitung! (2)

In größeren Betrieben gibt es Medizinproduktbeauftragte, die dies übernehmen. Auf technische Hilfsmittel wie Pflegebetten, Bett-Mover (Hubwagen zum fast kraftlosen Schieben schwerer Betten) und Lifter geht die Fortbildungseinheit nicht ein. Stattdessen legt sie den Fokus auf kleine Hilfsmittel, die bei Lagerung und Transfer die Mobilität der Pflegebedürftigen unterstützen und gleichzeitig

die körperliche Belastung der Pflegekräfte reduzieren. Dazu gehören beispielsweise Antirutschmatten, Bettleitern bzw. Bettzüge, Aufrichtehilfen, Haltegürtel, Rutschbretter und Drehscheiben.

**Antirutschmatten** haben eine gummierte, stark rutschhemmende Oberfläche und sind in verschiedenen Formen und Größen erhältlich. Sie verhindern das Wegrutschen der Pflegebedürftigen, z. B. beim Abdrücken mit den Fersen im Bett während des Hochrutschens im Bett in Richtung Kopfende.

Körperhaltung oder -aktivität	Bandscheibenbelastung in bar
Auf dem Rücken liegen	1,0
Auf der Seite liegen	1,2
Lässig sitzen mit Lehne	2,7
Bequem sitzen ohne Lehne	4,6
Entspanntes Stehen	5,0
Sitzen mit max. Flexion	8,3
Stehen, stark vorgebeugt	11
Halten von 20 kg am Körper	11
Heben von 20 kg aus den Knien	17
Heben von 20 kg mit Rundrücken	23

**Tabelle 1:** Bandscheibenbelastung bei verschiedenen Körperhaltungen und -aktivitäten in bar.



Abbildung 3: Antirutschmatte



Abbildung 4: Bettleitern oder Bettzüge



Abbildung 5: Drehscheiben



Abbildung 6: Haltegürtel

**Bettleitern oder Bettzüge** enthalten Sprossen oder Schlaufen in unterschiedlicher Länge und werden am Bettende befestigt. Sie ermöglichen oder erleichtern den Pflegebedürftigen das Aufrichten des Oberkörpers im Bett zum Sitzen und das Hinlegen. Ihr Einsatz schont die Brustmuskulatur und beansprucht deutlicher die Bauchmuskulatur. Deshalb sind sie in der Herz-Thorax-Chirurgie verbreitet.

**Aufrichtehilfen** unterstützen das Aufrichten und Aufstehen von Pflegebedürftigen und sind bei der Gestaltung von Transfers, z. B. vom Bett in den (Roll-)Stuhl, hilfreich. Die verschiedenen Varianten sind gepolstert und an der Innenseite rutschfest. Pflegekräfte können dank solcher Aufrichtehilfen Pflegebedürftige umsetzen, indem sie lediglich ihr eigenes Gewicht in Richtung dorsal (rückenwärts) verlagern. Niemals sollten jedoch die Kleidungsstücke der Pflegebedürftigen (z. B. den Hosenbund) als Aufrichtehilfe eingesetzt werden. Wie unangenehm das ist (vor allem beim anschließenden Sitz im Stuhl) können Pflegekräfte und Auszubildende in einem einfachen Selbstversuch am eigenen Leib spüren.

**Haltegürtel** ermöglichen Pflegekräften ebenfalls, die Pflegebedürftigen beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen sicher halten und führen zu können. Sie haben außen mehrere Schlaufen für einen stabilen Halt, die raue Innenseite verhindert ein Verrutschen. Werden sie um die Hüfte des Pflegebedürftigen angelegt, erleichtern sie die Führung beim Umsetzen und Fortbewegen. Um die Hüfte der Pflegekraft angelegt, kann der Pflegebedürftige sich daran festhalten.

**Rutschbretter** bestehen aus Kunststoff. Sie haben eine glatte Oberfläche, die den Transfer vom Stuhl ins Bett und umgekehrt erleichtert. Dabei helfen sie beim Überwinden kleinerer Höhenunterschiede und Distanzen, aber auch nicht gehfähigen Menschen wird der Transfer erleichtert. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen und Formen, flexiblen oder starren Ausführungen und mit oder ohne rutschfeste Unterlage.

Bei **Gleitmatten und Gleitfolien** handelt es sich um verschiebbare Endlosschläuche mit sehr gleitfähigem Innenmaterial. Sie erleichtern das Bewegen von Personen, da sie den Reibungswiderstand auf ein Minimum reduzieren. Damit sind sie sowohl für Pflegekräfte als auch für Pflegebedürftige bei allen denkbaren Positionswechseln (z. B. Hochrutschen im Bett in Richtung Kopfende) und Transfers (z. B. in Kombination mit dem Rutschbrett) einsetzbar. Es gibt sie gepolstert und ungepolstert in verschiedenen Ausführungen und Größen.

**Drehscheiben** bestehen aus 2 Scheiben, zwischen denen eine Gleitebene eingebaut ist, die eine mehr oder weniger

stark bremsende Wirkung hat (Faustregel: Je stärker die Belastung, desto stärker der Widerstand). Die Kunststoffscheiben haben einen rutschfesten Gummibelag. Sie erleichtern den Transfer vom Stuhl ins Bett oder umgekehrt und sind geeignet für Menschen, die zwar stehen, jedoch keine Schritte machen können. Aber auch für den Einsatz im Bett und in Sitzmöbeln sind sie – auch in gepolsterter Form – erhältlich.

Die Hilfsmitteldatenbank von REHADAT ([www.rehadat.de](http://www.rehadat.de)) und das Hilfsmittelverzeichnis der Gesetzlichen Krankenversicherung (<https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/hilfsmittel/hilfsmittelverzeichnis/hilfsmittelverzeichnis.jsp>) stellen viele weitere Informationen zu den in Deutschland erhältlichen Hilfsmitteln bereit.

Rückengerechtes Arbeiten heißt (7):

- Genügend Platz für die geplante Bewegung schaffen
- Patientenbett auf Arbeitshöhe einstellen
- Vorhandene Hilfsmittel konsequent einsetzen
- Ressourcen des Pflegebedürftigen nutzen
- Durch körpernahes Arbeiten die Hebelwirkung geringhalten
- Den Oberkörper nicht verdrehen, sondern in der geplanten Bewegungsrichtung ausrichten
- Gewichtsverlagerung statt Heben und Tragen
- ruhiges Arbeitstempo, kein Schwung

## Wie Pflegekräfte das rückengerechte Arbeiten in der Praxis einsetzen

Egal, in welchem Setting und welcher Disziplin Pflegekräfte tätig sind: Rückengerechtes Verhalten spielt überall eine Rolle und lässt sich auch überall anwenden. Im ersten Schritt ist es nötig und unumgänglich, dass Pflegekräfte sich über rückengerechtes und ergonomisch ausgerichtetes Arbeiten informieren und sich neue Gewohnheiten antrainieren. Dazu gehört auch das Wissen darüber, wie eine Grundspannung im Körper aufgebaut und in belastenden Situationen eingesetzt wird. In vielen Krankenhäusern und großen Pflegeeinrichtungen bieten die Physiotherapeuten regelmäßig oder nach Absprache entsprechende Kurse oder Kurseinführungen dazu an. Auch mit Physiotherapeuten, die regelmäßig zu Hausbesuchen in die Einrichtung kommen, kann man einen Termin für ein entsprechendes Training vereinbaren. Aber Pflegekräfte benötigen auch ein umfangreiches Fachwissen darüber, welche Hilfsmittel es gibt und wie man sie richtig handhabt. Im Idealfall liefert eine Fachfirma die Hilfsmittel nicht nur aus, sondern führt eine erste grundlegende Schulung durch, zu der auch das Hinterlassen von bebilderten Broschüren gehört, die ein Nachlesen ermöglicht. Dann heißt es Üben, Üben und nochmals Üben, es ist die einzige Möglichkeit, sich psychomotorische Kompe-



Abbildung 7: Gleitmatten und Gleitfolien



Abbildung 8: Antirutschmatte im Bett



Abbildung 9: Rutschbrett

tenzen anzueignen. Das geschieht am besten zunächst in Partnerarbeit. 2 Pflegekräfte sollten so lange miteinander üben, bis sie Sicherheit erlangen. Erst dann werden die Hilfsmittel an den Patient\*innen oder Bewohner\*innen eingesetzt.

Die vorgestellten Maßnahmen zur Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen gehören zu den personen- und verhaltensbezogenen Faktoren, eine von insgesamt 3 Säulen, die dem Erhalt der eigenen Gesundheit dient. Die 2. Säule bilden organisatorische Faktoren wie Personalschlüssel, Fort- und Weiterbildung und die 3. Säule

## ÜBUNG: EINE SCHÜTZENDE GRUNDSPANNUNG AUFBAUEN

Gerade in belastenden Situationen ist es sinnvoll, eine Ganzkörperspannung aufzubauen, die bei belastenden Tätigkeiten eingesetzt wie eine Art Muskelkorsett die Wirbelsäule schützt. Am besten übt man das zunächst in Rückenlage, später im Sitz und dann erst im Stand und erst zuletzt während der belastenden Situation selbst. Denn in der Rückenlage ist die Kontrollmöglichkeit am größten, da man eine Rückmeldung über das Gelingen aus dem Boden erhält. Man spürt sozusagen, ob der Spannungsaufbau gelingt und in die richtige Richtung geht.

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden. Wenn Ihr Kopf nicht bequem aufliegt, legen Sie sich ein dünnes Kissen unter den Hinterkopf. Dann stellen Sie beide Beine nacheinander an, die Arme liegen in lockerer Ellenbogen-Beugestellung seitlich neben dem Körper. Ziehen Sie die Fußspitzen in Richtung Nase und spannen Sie die Beinmuskulatur so an, als würden Sie einen Schrank mit den Fersen wegstemmen wollen. Sie führen jedoch keine wirkliche Bewegung durch, sondern spannen die Muskeln isometrisch an. Nun spannen Sie die Gesäßmuskeln und die Bauchmuskeln an und schieben das Brustbein nach vorne oben. Dann schieben Sie das Kinn in Richtung Kehle, als würde jemand mit einem Band am Scheitelpunkt der Haare ziehen wie bei einer Marionette. Dabei bleibt der Kopf liegen, es entsteht ein Doppelkinn. Zuletzt heben Sie Ihre Unterarme leicht von der Unterlage ab, bewegen die Handrücken hoch, sodass die leicht gebeugten Fingerspitzen in Richtung Decke zeigen und spannen die Arme so an, als wollten Sie mit den Handwurzeln etwas in Richtung Fußende bewegen. Halten Sie die Spannung 7–10 Sekunden lang an, bevor Sie eine Pause machen. Wiederholen Sie die Übung einige Male.

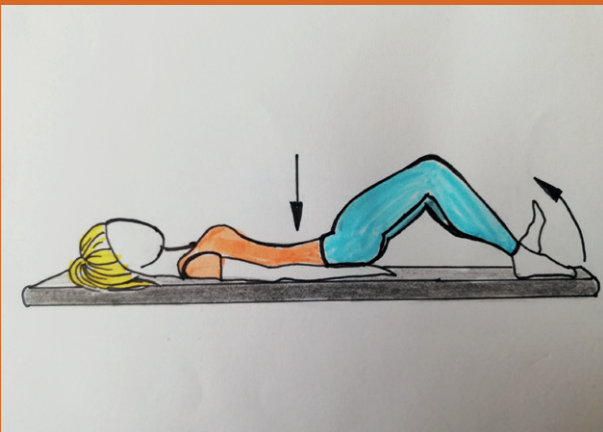


Abbildung 10: Schützende Grundspannung

	Technisch-bauliche Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patientenzimmer</li> <li>· Schmutzarbeitsraum</li> <li>· Nasszellen</li> <li>· Flur</li> <li>· Technische Hilfsmittel</li> </ul>	
	Organisatorische Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zeitabläufe</li> <li>· Personalschlüssel</li> <li>· Fort- u. Weiterbildung</li> </ul>	
	Personen/verhaltensbezogene Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Erhalt der eigenen Gesundheit</li> <li>· Verbesserung des Trainingszustands</li> <li>· Nutzung der Hilfsmittel</li> <li>· Tragen sicherer Arbeitsschuhe</li> </ul>	

Tabelle 2: Die 3 Säulen zur Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen

technisch-bauliche Faktoren. Dazu gehören strukturelle Merkmale wie die Ausstattung der Patientenzimmer und Arbeitsräume sowie die zur Verfügung stehenden technischen Hilfsmittel.

Die neuen Arbeitsabläufe müssen jedoch lange bewusst durchgeführt werden, bis sie sicher und selbstverständlich in der Praxis angewendet werden. Damit sie sich im Verlauf verselbstständigen, ist es ratsam, dass Pflegekräfte ihre individuell erlebte Rückenbelastung im Nachhinein betrachten und mit den Beobachtungen Dritter vergleichen. Daraus lassen sich Gegenmaßnahmen festlegen und ausprobieren, um diese nach einer festgelegten Zeit erneut zu reflektieren. So erhalten sie auch eine verstärkende Rückmeldung aus dem Kollegenkreis, wenn die Arbeitsweise nach und nach rückenschonender wird.

Jeder weiß, wie schwer es ist, Gewohnheiten zu verändern und langfristig beizubehalten. Momente der Erinnerung können beispielsweise über Poster, Plakate oder OMWs (OMW = One Minute Wonder) geschaffen werden, die an Orten aufgehängt werden, wo Pflegekräfte regelmäßig vorbeikommen und sich auch kurz aufhalten. Wenn das rückengerechte Verhalten grundsätzlich bekannt ist, reicht ein Blick auf das Poster als Reminder völlig aus. Das Plakat der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege ist ein Beispiel, das kostenlos unter dem Link <https://www.bgw-online.de/bgw-online-de/service/medien-arbeitshilfen/medien-center/fit-durch-die-schicht-50050> heruntergeladen oder bestellt werden kann.

## Literatur

- 1 Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.): *Ergonomie in Krankenhaus und Klinik: Gute Praxis in der Rückenprävention*. Dortmund 2009.
- 2 Baum, F., Beck, B., Fischer, B.: *Prävention von Rückenbeschwerden: Handlungsrahmen zum Bewegen von Menschen in Pflege und Betreuung*. Hamburg 2018. (Online unter <https://www.bgw-online.de/resource/blob/18116/3be3c101f19e123c58d9667d4d4c5477/bgw07-00-001-praevention-rueckenbeschwerden-topas-r-konzept-data.pdf>)
- 3 Mosbach, G.: *Rückenfit im Pflegejob: Didaktisch-methodischer Kommentar*. Wiesbaden 2018.
- 4 Lippert, H.: *Lehrbuch Anatomie*. Urban & Fischer, München 2017.
- 5 Landau, K.: *Ergonomie und gesundes Arbeiten*. In: Heilberufe, 72. Jahrgang, Heft 12, 2020, S. 58–61.
- 6 Schieron, M.: *Transferhilfen sinnvoll einsetzen*. In: Die Schwester Der Pfleger, 52. Jahrgang, Heft 8, 2013, S. 799–802.
- 7 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (Hrsg.): *Starker Rücken: Ganzheitlich vorbeugen, gesund bleiben in Pflegeberufen*. Hamburg 2017.

## Bildquellen

- © peopleimages.com – AdobeStock.com
- © dsa media GmbH
- © Axel Kock – AdobeStock.com
- © udaix – AdobeStock.com
- © Axel Kock – AdobeStock.com
- © Reneshia – AdobeStock.com
- © Mariia Lov – AdobeStock.com