



Tipps gegen Rückenschmerzen

Rückenschonend arbeiten

Falsche Bewegungsabläufe beim Sitzen, Stehen, Heben und Tragen können zu Beschwerden am Rücken führen. Wir zeigen, mit welchen organisatorischen Maßnahmen sich ein Arbeitsplatz rückenfreundlich gestalten lässt und geben Tipps für den Praxisalltag.

Die Fehlzeitenreporte der AOK sprechen Jahr für Jahr eine eindeutige Sprache: Von allen krankheitsbedingten Fehltagen im Jahr 2015 sind Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems mit 21,7 Prozent bei Weitem die häufigste Ursache – weit vor Erkrankungen der Atemwege und psychischen Störungen mit jeweils rund 16 Prozent.

Der Krankenstand wegen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems ist 2015 im Vergleich zum Vorjahr mit 325,9 AU-Tagen pro 100 Versicherte gegenüber dem Vorjahr (324,8 AU-Tage) leicht gestiegen. Bei den Muskel-Skelett-Erkrankungen stellen die Rückenerkrankungen den größten Anteil dar. Das Statistische Bundesamt hat ausgerechnet,

dass allein dieses Rückenleiden das deutsche Gesundheitssystem mehr als acht Milliarden Euro im Jahr kostet. Dabei sind die eigentlichen Gründe oft unklar. Zwar können körperliche Ursachen, etwa ein Bandscheibenvorfall, Rückenschmerzen hervorrufen. Doch in 90 Prozent der Fälle lassen sich keine krankhaften Veränderungen feststellen – man spricht von „unspezifischen Rückenschmerzen“. Die Ursachen können biologischer, psychologischer und sozialer Natur sein. Und weil so viele Faktoren die Entstehung und den Verlauf von Rückenschmerzen beeinflussen, müssen wir die Wechselwirkung mehrerer Faktoren beachten.

Viele Gründe für Rückenschmerzen

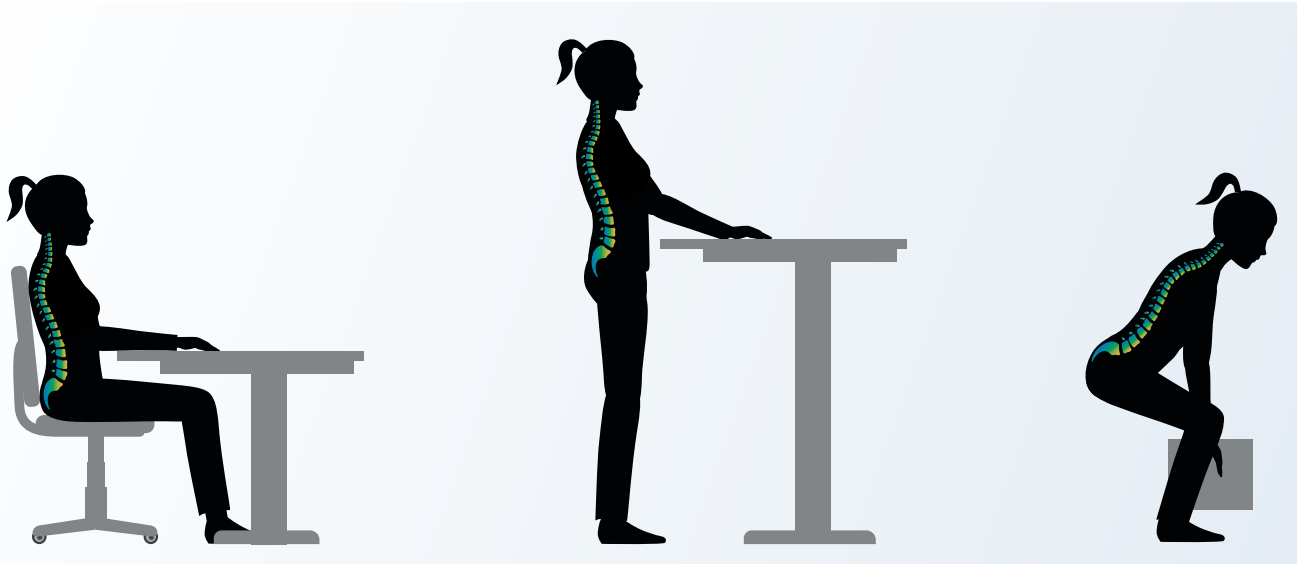
Ein wichtiger Faktor für Rückenschmerzen ist auch die Psyche. Denn durch Angst und Stress baut sich in unserem Körper Spannung auf – ursprünglich um zu kämpfen oder zu fliehen. Das kann zur Verkrampfung der Muskeln führen, die Muskelverspannung wiederum zu Schmerzen – ein Teufelskreis. Zu einer guten Rückenschmerzprävention gehören unter anderem:

- Information zu ergonomischem Arbeiten
- Bewegung im Alltag und Sport als tragende Säulen der Prävention von Rückenschmerzen
- Stressreduktion. Entspannungstechniken und verhaltenstherapeutische Maßnahmen können beim Stressabbau helfen und Rückenschmerzen vorbeugen.

Maßnahmen am Arbeitsplatz

Natürlich sollten Möbel und Arbeitsmittel auf die Körpergröße abgestimmt sein, doch auch die Körperhaltung und Aktivitäten wie Bücken, Heben und Tragen spielen eine Rolle (siehe Abbildung Seite 13).

Wichtig ist zunächst ein guter Stuhl mit einer Rückenlehne, die bis zu den Schultern reicht und einer Sitzfläche, auf der man nicht nach vorne rutschen kann.



Gewusst wie: Beim Sitzen, Stehen und Heben kommt es darauf an, die Rückenmuskulatur zu stärken und Fehlhaltungen zu vermeiden.

Eine bewegliche Rückenlehne folgt den Bewegungen des Rückens und kann die Wirbelsäule so stützen und entlasten. Schreibtisch, Stuhl und Monitor sind auf die richtige Höhe eingestellt, wenn die Füße den Boden erreichen sowie Ober- und Unterschenkel in einem 90-Grad-Winkel zueinander stehen. Der Blick auf den Monitor sollte geradeaus gehen und die Tastatur sollte im Abstand einiger Zentimeter von der Tischkante liegen, damit eine ganze Hand und wenigstens ein Handballen aufgelegt werden kann.

Sitzen, stehen, heben

Aber auch die Sitzhaltung ist wichtig. Die Wirbelsäule ist normalerweise wie ein doppeltes „S“ geformt. Diese natürliche Haltung erreicht man am besten, indem man im Sitzen das Becken leicht nach vorne kippt und den Kopf gerade hält. Stellen Sie die Stuhlhöhe so ein, dass Sie Hände etwa auf Bauchnabelhöhe halten können. Das entlastet den Schulter-Nacken-Bereich. Und wechseln Sie häufiger Ihre Sitzposition: mal leicht nach vorne geneigt, mal aufrecht oder nach hinten zurückgelehnt – jedoch immer mit geradem Rücken.

Abwechslung bringt die Möglichkeit, wahlweise im Stehen zu arbeiten. Fast in jeder Praxis lässt sich zumindest ein Arbeitsplatz so einrichten. Physiotherapeuten raten dazu, etwa alle 20 bis 30

Minuten von seinem Sitzplatz aufzustehen und sich ein paar Schritte zu bewegen – hier kommt die Vielfalt der Aufgaben in der Praxis dem Rücken eindeutig entgegen. Beim Stehen die Kniegelenke immer leicht gebeugt lassen – so verteilt sich das Körpergewicht gleichmäßiger. Verlagern Sie Ihr Gewicht dabei mal aufs rechte, mal aufs linke Bein und tragen Sie geeignete Arbeitsschuhe: Sie sollten bequem sein, Halt geben und einen sicheren Stand garantieren. Schwere Lasten wie Wäschesäcke, Medikamentenkartons oder Getränkekisten sollten möglichst mit Hilfsmitteln wie Sackkarre oder Rollwagen transportiert werden. Ist das nicht möglich, nutzen Sie die Kraft der Beine zum Heben:

Gehen Sie breitbeinig in die Knie und drücken sich aus den Beinen heraus mit geradem Rücken und angespannten Rumpfmuskeln hoch. Verteilen Sie das Gewicht immer gleichmäßig auf beide Arme und tragen Sie nicht zu viel auf einmal – gehen Sie stattdessen lieber mehrmals.

Mehr Bewegung kann man in den Praxisalltag dadurch einbauen, dass man Telefonate im Stehen führt, Arbeitsmaterialien auch mal aus dem Keller holt und natürlich häufiger für den Weg in die Praxis das Rad und die Treppe nutzt. So lässt sich auch ein Stresstag besser meistern – ohne dass gleich wieder Verspannungen und Rückenschmerzen die Folge sind.

Rückenaktiv: Interaktives Programm im Web

Die AOK bietet das Programm „Rückenaktiv im Job“ an, das sich auch für Praxisteams und Ärzte eignet. Dieser interaktive Rückentrainer unterstützt Arbeitnehmer mit einem maßgeschneiderten Bewegungsprogramm. Durch einen Fragebogen wird zunächst ermittelt, welcher „Bewegungstyp“ man ist und welchen Belastungen man am Arbeitsplatz konkret ausgesetzt ist. Auf dieser Basis wird dann ein individuelles Übungs-, Informations- und Lernprogramm erstellt. Das Programm dau-



ert vier Wochen und vermittelt viele Übungen, die die Nutzer auch nach Abschluss des Programms leicht fortführen können.

www.rueckenaktivimjob.de