

Wie häufig sind Rückenbeschwerden?

Rückenschmerzen sind – nach den Kopfschmerzen – die zweithäufigsten Beschwerden, mit denen Patienten einen Arzt aufsuchen. Umfragen haben gezeigt, dass zu jedem beliebigen Zeitpunkt jeweils rund 40% der Befragten Schmerzen im Rücken verspürten.

Die Wahrscheinlichkeit irgendwann im Leben unter Rückenbeschwerden zu leiden, liegt bei über 80%. Bei Männern sind Rückenschmerzen mit 14 % die häufigste Ursache für Arbeitsausfälle, bei den Frauen mit 11% die zweithäufigste.

Was können die Folgen von Rückenbeschwerden sein?

Neben den Schmerzen und der Minderung der Lebensqualität kann auch die Arbeitsfähigkeit betroffen sein: Etwa jeder fünfte vorzeitige Renteneintritt ist auf Rückenschmerzen zurückzuführen! Aber nicht nur Ältere sondern auch junge Leute leiden schon unter Rückenbeschwerden. Etwa 7-10% der Rückenschmerzpatienten leiden trotz aufwändiger Diagnostik und langwieriger Behandlung dauerhaft unter Schmerzen und sind oft für längere Zeit arbeitsunfähig.

Welche Faktoren führen zu Rückenschmerzen?

Mittlerweile herrscht Einigkeit darüber, dass bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Rückenschmerzen eine Vielzahl verschiedener Faktoren zusammenspielen. In der Regel wird zwischen körperlichen, psychischen und individuellen Faktoren unterschieden. Psychische Faktoren gewinnen vor allem dann an Bedeutung, wenn es sich um Rückenschmerzen ohne eindeutigen körperlichen Auslöser handelt. Man spricht dann von „unspezifischen Rückenschmerzen“. 80% der Rückenschmerzpatienten leiden unter solchen unspezifischen Rückenbeschwerden.

Welche körperlichen Faktoren können zu Rückenschmerzen führen?

Körperliche Faktoren, die zu Rückenschmerzen führen können sind:

- Manueller Umgang mit Lasten (z.B. Heben, Halten, Tragen, Ziehen und Schieben)

- Arbeiten in erzwungener Körperhaltung (z.B. Sitzen und Stehen ohne wirksame Entlastung, Rumpfbeugehaltungen, Hocken, Knien und Liegen)
- Arbeiten mit erhöhter Kraftanstrengung und/oder Krafteinwirkung
- Sich ständig wiederholende Tätigkeiten mit hohen Handhabungsfrequenzen
- Einwirkungen von Ganzkörpervibrationen
- einseitige Belastungen an Bildschirmarbeitsplätzen
- Bewegungsmangel

Welche psychischen Faktoren können zu Rückenschmerzen führen?

Psychische Faktoren, die zu Rückenschmerzen führen können sind:

- hohe Arbeitsanforderungen
- mangelnde Kontrolle / mangelnder Entscheidungsspielraum
- fehlende soziale Unterstützung (durch Vorgesetzte und/oder Kollegen)
- unzureichende Vergütung/Belohnungen
- Unzufriedenheit mit der Arbeit
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Eintönige Tätigkeiten

Welche individuellen Faktoren können zu Rückenschmerzen führen?

Individuelle Faktoren, die zu Rückenschmerzen führen können sind:

- Alter
- Geschlecht
- Körpergröße und -gewicht
- Mangelnde Fitness bzw. übermäßiges Schonverhalten bei Schmerzen
- Natürliche Veranlagung
- Unzureichendes Gesundheitsverhalten
- Einstellungen und Urteile (z.B. Probleme gleich als Katastrophe ansehen)
- Emotionen (z.B. negative Stimmung)
- Persönlichkeit

Was ist der Unterschied zwischen umweltbedingten und personenbezogenen Faktoren bei der Entstehung von Rückenschmerzen?

Bei der Unterscheidung der auslösenden Faktoren wird außerdem zwischen Faktoren, die von außen auf den Menschen einwirken (umweltbezogene Faktoren) und Faktoren, die der Mensch ansich schon mit bringt (personenbezogene Faktoren) unterschieden.

Beispiele wären:

Umweltbedingte Faktoren:

- Zwangshaltungen
- Lasten
- Umgebung
- Arbeitsmittel
- Arbeitsorganisation

Personenbezogene Faktoren:

- Alter
- Geschlecht
- Psyche
- Fitnesszustand
- Arbeitstechnik

Wie kann man Rückenbeschwerden frühzeitig verhindern?

Entsprechend der Faktoren, die bei der Entstehung von Rückenschmerzen eine Rolle spielen, unterscheidet man zwischen verschiedenen Ansätzen der Prävention:

Umweltbedingte Faktoren werden meist durch Maßnahmen der Verhältnisprävention angegangen, es werden also die Verhältnisse angepasst. Beispiele wären folgende Maßnahmen:

- Bereitstellen von ergonomischen Arbeitsmitteln (z.B. höhenverstellbare Arbeitstische und Stühle)
- Bereitstellen von Hilfsmitteln zur Handhabung von Lasten (z.B. Sackkarren und Servierwagen)
- Vermeiden von einseitig belastenden Arbeitsabläufen (z.B. langes Arbeiten in vorgebeugter Haltung oder im Stehen)

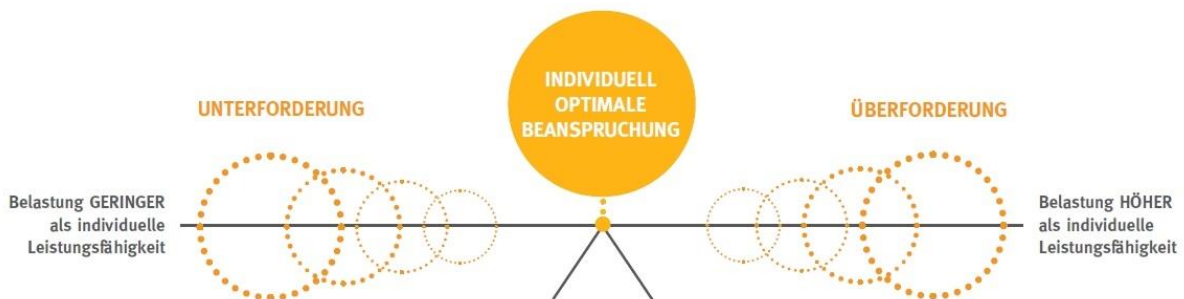
Personenbezogenen Faktoren versucht man mit Maßnahmen der Verhaltensprävention zu begegnen, es soll also versucht werden, das Verhalten der Mitarbeiter zu verbessern.

Beispiele dafür sind folgende Maßnahmen:

- Durchführung von Ausgleichsübungen
- Anwenden einer passenden Arbeitstechnik
- Anwendung von stressreduzierenden Maßnahmen
- Anbieten von Sportprogrammen zur Steigerung der körperlichen Fitness und zum Ausgleich

Sollte man also möglichst alle Belastungen vermeiden?

Es sollte keinesfalls das Ziel sein, jede Belastung bzw. Beanspruchung auf Null runter zu schrauben. Denn sowohl zu viel als auch zu wenig Beanspruchung kann sich negativ auswirken. Bei zu viel Beanspruchung spricht man von **Überforderung**, bei zu wenig Beanspruchung von einer **Unterforderung**.



Das Ziel muss sein, die für jeden individuell passende Beanspruchungssituation zu finden. Denn am Ende hält nur das richtige Maß an Beanspruchung den Rücken gesund. Bei der Priorität der Maßnahmen gilt stets der Vorsatz „Verhältnis- vor Verhaltensprävention“. Es sollen also zuerst die Verhältnisse angepasst werden und dann das Verhalten.

Wie unterstützt die BGN Lehrer und Auszubildende beim Thema Rückenprävention?

Die BGN stellt auf Ihrer Internetseite www.rueckenpraevention.de eine Vielzahl von Medien zum Thema Rückenprävention zur Verfügung.

Dort finden sich auch alle Medien und Maßnahmen der aktuellen Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“. Unter anderem auch das Aktions-Set „Denk an mich. Dein Rücken“, das branchenspezifisch Informationsmaterialien für eine rückengerechte Arbeitsplatzgestaltung, Motivationsmaterial zur Förderung rückengerechter Verhaltensweisen und verschiedene Übungsprogramme enthält.

Auf der Seite finden sich zudem Videoclips mit verschiedenen Ausgleichsübungen und viele weitere Informationen.

Homepage zur Rückenprävention

www.rueckenpraevention.de



Unterweisungshilfen

<http://www.rueckenpraevention.de/10736>



Ausgleichsübungen

<http://www.rueckenpraevention.de/10190>



Lernmaterial

Über den Link

http://www.rueckenpraevention.de/8605/0/1492?wc_c=8605&wc_cat=1492&action=launch bzw. den nebenstehenden QR-Code kommen Sie zu einem Rückenquiz.



Beispiel-Fragen

1. Welche Faktoren können zu Rückenschmerzen führen?
2. Was versteht man unter Verhältnisprävention?
3. Was versteht man unter Verhaltensprävention?
4. Sollte jede Belastung vermieden werden?

Muster-Antworten

1. Welche Faktoren können zu Rückenschmerzen führen?

In der Regel wird zwischen körperlichen (z.B. falsches Heben oder Tragen), psychischen (z.B. hohe Arbeitsanforderungen, eintönige Tätigkeiten) und individuellen Faktoren (z.B. Körpergewicht, unzureichendes Gesundheitsverhalten) unterschieden.

2. Was versteht man unter Verhältnisprävention?

Umweltbedingte Faktoren werden meist durch Maßnahmen der Verhältnisprävention angegangen, es werden also die Verhältnisse angepasst. Beispiele wären folgende Maßnahmen:

- Bereitstellen von ergonomischen Arbeitsmitteln (z.B. höhenverstellbare Arbeitstische und Stühle)
- Bereitstellen von Hilfsmitteln zur Handhabung von Lasten (z.B. Sackkarren und Servierwagen)
- Vermeiden von einseitig belastenden Arbeitsabläufen (z.B. langes Arbeiten in vorgebeugter Haltung oder im Stehen)

3. Was versteht man unter Verhaltensprävention?

Personenbezogene Faktoren versucht man mit Maßnahmen der Verhaltensprävention zu begegnen, es soll also versucht werden, das Verhalten der Mitarbeiter zu verbessern. Beispiele dafür sind folgende Maßnahmen:

- Durchführung von Ausgleichsübungen
- Anwenden einer passenden Arbeitstechnik
- Anwendung von stressreduzierenden Maßnahmen
- Anbieten von Sportprogrammen zur Steigerung der körperlichen Fitness und zum Ausgleich

4. Sollte jede Belastung vermieden werden?

Nein, denn sowohl zu viel als auch zu wenig Beanspruchung kann sich negativ auswirken. Bei zu viel Beanspruchung spricht man von **Überforderung**, bei zu wenig Beanspruchung von einer **Unterforderung**. Das Ziel muss sein, die für jeden individuell passende Beanspruchungssituation zu finden. Denn am Ende hält nur das richtige Maß an Beanspruchung den Rücken gesund.