

**Thema:** „Denk an mich. Dein Rücken“ – Vorbeuetipps für die Arbeit

**Beitrag:** 1:37 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Rückenschmerzen kennen kein Alter. Laut einer aktuellen Umfrage sind die sogar schon unter den 11- bis 17-Jährigen weitverbreitet. Fast 50 Prozent litten in den letzten drei Monaten darunter. Wie man seinen Rücken fit hält und Fehlbelastungen vermeidet, verrät Ihnen zum Start ins neue Ausbildungsjahr Uwe Hohmeyer.

**Sprecher:** Damit es unserem Rücken gut geht, braucht er ein gesundes Maß an Bewegung und Belastung, um ihn weder zu über- noch zu unterfordern. Den Rücken im Alltag richtig zu belasten, fällt vielen Menschen aber schwer, erklärt die Diplom-Sportlehrerin Susanne Petry von der Berufsgenossenschaft Holz und Metall.

**O-Ton 1 (Susanne Petry, 0:15 Min.):** „Wenn wir uns jetzt die Wirbelsäule und auch die Bandscheiben betrachten, dann sind die Belastungen besonders hoch, wenn ich heben, halten und tragen muss. Und weitere Belastung habe ich vor allem auch bei einseitigen Belastungen oder bei Tätigkeiten, wo ich keine Möglichkeit habe, meine Position zu wechseln.“

**Sprecher:** So sollte man zum Beispiel beim Arbeiten am Computer die Sitzposition möglichst oft wechseln und zwischendurch immer wieder mal aufstehen und rumlaufen, um die Rückenmuskulatur zu entlasten. Und wer schwere Lasten bewegen muss, für den gilt:

**O-Ton 2 (Susanne Petry, 0:15 Min.):** „...dass man Hebehilfen einsetzt, dass man sich vielleicht Unterstützung holt von Kollegen, dass man versucht Lastgewichte zu reduzieren. Und auch Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz. Die können helfen, die Muskeln, die stark belastet sind, zu lockern, zu lösen und zu entspannen.“

**Sprecher:** Das gilt natürlich insbesondere auch für alle Azubis am Anfang ihres Berufslebens.

**O-Ton 3 (Susanne Petry, 0:30 Min.):** „Ich denke, es ist für die Jugendlichen wichtig, sich mit dem Thema Rücken überhaupt erst mal auseinanderzusetzen, also dass sie sensibel werden für Rückenbelastung. Nach den Herbstferien beginnt die aktuelle „Jugend will sich-er-leben“ Kampagne zum Thema ‚Denk an mich! Dein Rücken‘. Dort stehen viele Materialien zur Verfügung. Unter anderem auch ein Rückentest, der in wenigen Minuten von den Auszubildenden durchgeführt werden kann, um einfach mal zu überprüfen, wo stehe ich denn mit meiner Rückenfitness. Und alle Informationen kann man erhalten auf der Internetseite [www.jugendwillsicherleben.de](http://www.jugendwillsicherleben.de).“

**Abmoderationsvorschlag:** Und dort finden nicht nur Azubis viele wertvolle Tipps zur Rückenfitness, da gibt’s auch jede Menge Unterrichtsmaterialien für Berufsschullehrer zum Runterladen. Hier noch mal die Homepage: [www.jugendwillsicherleben.de](http://www.jugendwillsicherleben.de).



**Thema:** „Denk an mich. Dein Rücken“ – Vorbeuetipps für die Arbeit

**Interview:** 2:45 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Rückenschmerzen kennen kein Alter. Laut einer aktuellen Umfrage sind die sogar schon unter den 11- bis 17-Jährigen weitverbreitet. Fast 50 Prozent litten in den letzten drei Monaten darunter. Wie man seinen Rücken fit hält und Fehlbelastungen vermeidet, verrät Ihnen zum Start ins neue Ausbildungsjahr die Diplom-Sportlehrerin Susanne Petry von der Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BGHM), hallo.

**Begrüßung:** „Hallo, guten Tag!“

**1. Frau Petry, was sind die Hauptgründe dafür, dass bei vielen irgendwann Rückenschmerzen auftauchen?**

**O-Ton 1 (Susanne Petry, 0:29 Min.):** „Also, wenn wir uns überlegen, was unser Körper braucht, was unser Rücken braucht, dann ist es auf jeden Fall Bewegung und Belastung und natürlich das richtige Maß an Belastung ist entscheidend. Und in der Arbeitswelt haben wir dann häufig eher sehr hohe Belastungen, die vielleicht unsere Strukturen überfordern können. Oder wir haben auch zu wenig, zu geringe Belastungen, die dann die Strukturen eher unterfordern. Und beides ist eben ungünstig für den Rücken: zu viel Belastung und auch zu wenig Belastung – also das optimale Maß ist entscheidend.“

**2. Welche Tätigkeiten sind denn besonders gefährlich für Rücken und Gelenke?**

**O-Ton 2 (Susanne Petry, 0:33 Min.):** „Wenn wir uns jetzt die Wirbelsäule und auch die Bandscheiben betrachten, dann sind die Belastungen besonders hoch, wenn ich heben, halten und tragen muss. Und die Höhe der Belastung ist dann auch abhängig natürlich von dem Lastgewicht und auch von der Häufigkeit. Aber natürlich auch von der entsprechenden Technik beim Heben und Tragen. Und weitere Belastung habe ich vor allem auch bei einseitigen Belastungen oder bei Tätigkeiten, wo ich keine Möglichkeit habe, meine Position zu wechseln. Also bei Arbeiten in erzwungenen Körperhaltungen, weil die Muskulatur überfordert wird, sie muss statisch Haltearbeit verrichten.“

**3. Was kann man konkret am Arbeitsplatz tun, um Rückenschmerzen zu verhindern?**

**O-Ton 3 (Susanne Petry, 0:34 Min.):** „Ganz wichtig ist natürlich eine gute ergonomische Arbeitsgestaltung nach dem TOP-Prinzip. Also, man kann technische Maßnahmen, organisatorische Maßnahmen und personenbezogene Maßnahmen einsetzen. Wenn wir jetzt beim Heben und Tragen bleiben, wäre das beispielsweise, dass man Hebehilfen einsetzt, dass man sich vielleicht Unterstützung holt von Kollegen, dass man versucht, Lastgewichte zu reduzieren. Und natürlich auch personenbezogene Maßnahmen, also dass man diese Hilfsmittel auch nutzt. Und auch Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz. Die können helfen, die Muskeln, die stark belastet sind, zu lockern, zu lösen und zu entspannen.“

**4. Worauf sollten Jugendliche besonders achten, die gerade ihre Ausbildung begonnen haben?**

**O-Ton 4 (Susanne Petry, 0:24 Min.):** „Ich denke, es ist für die Jugendlichen wichtig, sich mit dem Thema Rücken überhaupt erst mal auseinanderzusetzen – meistens beachten wir unseren Rücken eigentlich zu wenig – also dass sie sensibel werden für Rückenbelastung, die vielleicht jetzt ganz neu sind in der Arbeitswelt, in die sie jetzt eintreten. Und natürlich auch, dass sie sich



mit ihrem Bewegungsverhalten auseinandersetzen. Und auch, wenn sie die Möglichkeit haben, einfach mehr bewegen, um den Rücken eben optimal zu belasten.“

### **5. Wo bekommt man weitere Infos dazu, wie man mit gesundem Rücken durch die Ausbildung kommt?**

**O-Ton 5 (Susanne Petry, 0:33 Min.):** „Nach den Herbstferien beginnt die aktuelle „Jugend will sich-er-leben“ Kampagne zum Thema ‚Denk an mich! Dein Rücken‘. Und dort erhalten Lehrkräfte Unterrichtsmaterialien, wo sie mit den Auszubildenden einzelne Unterrichtseinheiten durchführen können zu diesem Thema. Und es stehen dann auf der Internetseite viele Materialien zur Verfügung. Unter anderem auch ein Rückentest, der in wenigen Minuten auch von den Auszubildenden durchgeführt werden kann, um einfach mal zu überprüfen, wo stehe ich denn mit meiner Rückenfitness. Und alle Informationen kann man erhalten auf der Internetseite [www.jugendwillsicherleben.de](http://www.jugendwillsicherleben.de).“

**Das war die Diplom-Sportlehrerin Susanne Petry mit Tipps gegen Rückenschmerzen bei der Arbeit. Vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Ja, vielen Dank!“

**Abmoderationsvorschlag:** Hier noch mal die Homepage, wo Sie alle Tipps zur Rückenfitness finden: [www.jugendwillsicherleben.de](http://www.jugendwillsicherleben.de).

**Thema:** „Denk an mich. Dein Rücken“ – Vorbeuetipps für die Arbeit

**Umfrage:** 0:35 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Jeder zweite Deutsche klagt über Rückenschmerzen. Grund dafür sind meistens eine zu einseitige Belastung und zu wenig Bewegung. Was tun Sie eigentlich für Ihren Rücken, damit er nicht schmerzt?

**Frau:** „Ich hab immer schon viel Sport gemacht und bin im Fitness-Studio und gehe da auch auf Rückengeräte - und ich hatte noch nie Probleme mit meinem Rücken.“

**Mann:** „Ich hab zumindest mal gehört, dass es irgendwie wichtig ist, dass man sich abwechselt in der Sitzposition. Und natürlich regelmäßig trainieren, das ist sicher auch nicht schlecht.“

**Frau:** „Oh, mein Rücken schmerzt grundsätzlich immer. Damit der nicht so sehr schmerzt, mache ich Rückenübungen, Krankengymnastik. Ich laufe manchmal krumm, also so Rücken nach vorne gebeugt, so richtig Katzenbuckel-mäßig. Ich leg mich häufiger mal hin, setz mich hin.“

**Mann:** „Da hilft eigentlich nur bewegen. Das heißt, ich gehe öfter mal spazieren.“

**Frau:** „Auf einem Ball sitzen. Das funktioniert ganz gut, aber man braucht halt ein bisschen Platz in der Wohnung.“

**Abmoderationsvorschlag:** Selbst Kinder und Jugendliche haben bereits immer öfter Rückenschmerzen. Wie man die verhindern kann, hören Sie zum Start ins neue Ausbildungsjahr gleich von der Diplom-Sportlehrerin Susanne Petry von der Berufsgenossenschaft Holz und Metall.

