

Thema: Schluss mit verspannten Muskeln und Schmerzen in Gelenken und Knochen! – Falsche Belastungen bei der Arbeit vermeiden

Beitrag: 2:17 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wir alle haben mal Tage, an denen wir komplett verspannt sind und es an allen Enden des Körpers irgendwie zwickt und zwackt. Wenn das eher selten vorkommt, ist das kein Problem. In vielen Berufen gehören Muskelverspannungen, Schmerzen in Knochen und Gelenken allerdings zum Alltag. Nicht ohne Grund gehören Muskel-Skelett-Erkrankungen zu den häufigsten Ursachen, warum Menschen am Arbeitsplatz ausfallen. Da muss man aber nicht einfach durch, zumal es ja auch nicht besser wird, wenn man diese Signale des Körpers ignoriert. Was Sie selbst und vor allem auch, was Betriebe für Sie tun können und sollten, verrät uns Helke Michael.

Sprecherin: Wer bei der Arbeit einseitigen und übermäßigen Belastungen ausgesetzt ist, riskiert langfristig Schäden an Skelett und Muskeln – Bandscheibenvorfälle und Gelenkverschleiß zum Beispiel. Besonders betroffen sind Berufe, in denen Lasten bewegt werden müssen.

O-Ton 1 (Torsten Wagner, 17 Sek.): „Sei es beispielsweise in der Pflege, sei es jetzt Bauarbeiter, sei es jetzt Arbeiter im Lager. Aber wir haben auch Berufe, da ist alleine schon eine ungünstige Körperhaltung das gravierende Element, und das muss ich halt erkennen und abstellen, auch wenn es einem nicht direkt ins Auge springt.“

Sprecherin: Erklärt Torsten Wagner, bei der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse im Fachkompetenzcenter „Gesundheit im Betrieb“ zuständig für den Bereich Ergonomie, und er betont, dass Betriebe auch ihre Beschäftigten fragen sollten, wie Arbeitsplätze besser gestaltet werden können.

O-Ton 2 (Torsten Wagner, 25 Sek.): „Wir haben da zum Beispiel neu das Tool Ergo-Checker entwickelt, was einen bei der Gefährdungsbeurteilung unterstützen kann und gerade für Kleinbetriebe interessant sein dürfte, weil sich für den Ergo-Checker Zwei-Mann-Teams gegenseitig bewerten, sie machen ihre eigenen Tätigkeiten, entwickeln Verbesserungsvorschläge, und gehen damit dann zu ihren jeweiligen Vorgesetzten und versuchen die Arbeitsplätze auf dem kleinen Dienstweg zu verändern.“

Sprecherin: In Sitzjobs kann man beispielsweise immer mal aufstehen und Dehnungsübungen machen. Werden häufiger Dinge gehoben und bewegt, kann man sie so arrangieren, dass man leichter herankommt.

O-Ton 3 (Torsten Wagner, 20 Sek.): „Die mittelschweren Teile sind in aufrechter Position herauszunehmen und ich muss mich da nicht in irgendwelche ungünstigen Körperhaltungen wie knieende Körperhaltung oder vorgebeugte Rückenhaltung begeben. Dadurch, dass ich mein Regallager einfach umsortiere, habe ich dort schon mal ergonomische Vorteile geschaffen oder Belastungen reduziert.“

Sprecherin: Aber auch technische Veränderungen, die etwas kosten, können eine sinnvolle Investition sein, wie das Beispiel eines Flüssiggasversorgers zeigt, ...

O-Ton 4 (Torsten Wagner, 26 Sek.): „... bei dem Mitarbeiter zwölf Kilogramm schwere Gasflaschen in Gitterboxen heben durften. Und da ist der Unternehmer letztendlich zu dem Schluss gekommen, wir machen eine Hebehilfe, die gleich drei Gasflaschen auf einmal handhaben kann. Und dadurch haben sie auf der einen Seite die Ergonomie verbessert, die Belastung reduziert und sind gleichzeitig noch schneller geworden. Sie können sich vorstellen: Diese Hebehilfe hat keiner in der Ecke stehen lassen.“



Abmoderationsvorschlag: Der menschliche Körper ist für vieles, was wir tagein tagaus tun, einfach nicht gemacht. Umso wichtiger ist es, dass jeder selbst auf sich achtet, aber auch die Unternehmen auf ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Mehr Infos und auch Anregungen für Verbesserungen finden Sie im Netz auf bgetem.de unter dem Reiter Sicherheit und Gesundheit. Den ErgoChecker können Sie sich unter medien.bgetem.de herunterladen.



Thema: Schluss mit verspannten Muskeln und Schmerzen in Gelenken und Knochen! – Falsche Belastungen bei der Arbeit vermeiden

Interview: 3:34 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wir alle haben mal Tage, an denen wir komplett verspannt sind und es an allen Enden des Körpers irgendwie zwickt und zwackt. Wenn das eher selten vorkommt, ist das kein Problem. In vielen Berufen gehören Muskelverspannungen, Schmerzen in Knochen und Gelenken allerdings zum Alltag. Nicht ohne Grund gehören Muskel-Skelett-Erkrankungen zu den häufigsten Ursachen, warum Menschen am Arbeitsplatz ausfallen. Da muss man aber nicht einfach durch, zumal es ja auch nicht besser wird, wenn man diese Signale des Körpers ignoriert. Was Sie selbst und vor allem auch, was Betriebe für Sie tun können und sollten, verrät uns Torsten Wagner, bei der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM) im Fachkompetenzcenter „Gesundheit im Betrieb“ zuständig für den Bereich Ergonomie. Grüß‘ Sie!

Begrüßung: „Guten Tag!“

1. Herr Wagner, warum sind Muskel-Skelett-Erkrankungen einer der Hauptgründe für Krankschreibungen?

O-Ton 1 (Torsten Wagner, 32 Sek.): „Wenn ich Fehlbelastungen am Arbeitsplatz habe, kann es sein, dass ich mir im Laufe der Zeit dadurch Erkrankungen erarbeite. Heißt also: Im Laufe meines Arbeitslebens, wenn ich nichts dagegen tue, dann werde ich früher oder später Einschlüge bekommen, die nicht so einfach weggehen, wie mal eben eine Muskelverspannung, wo man auch mal eine Massage dagegen bekommen kann oder Ähnliches, sondern dann rede ich über solche Erkrankungen, die einen monate- oder auch jahrelang beschäftigen können. Das sind dann Bandscheibenvorfälle oder Gelenkverschleißerscheinungen oder Ähnliches.“

2. Welche Berufe sind denn vor allem betroffen?

O-Ton 2 (Torsten Wagner, 29 Sek.): „Ganz besonders betroffen sind in der Regel die Berufe, die mit Gewichten zu tun haben. Also sei es beispielsweise in der Pflege, sei es jetzt Bauarbeiter, sei es Arbeiter im Lager – solche Berufe, wo ich halt im Wesentlichen Lastenhandhabung betreibe. Aber das ist nicht alles dabei. Wir haben auch Berufe, da ist alleine schon eine ungünstige Körperhaltung das gravierende Element, und das muss ich halt erkennen und abstellen, auch wenn es einem nicht direkt ins Auge springt.“

3. Und was kann man dagegen tun?

O-Ton 3 (Torsten Wagner, 29 Sek.): „Man muss Arbeitsplätze menschenfreundlicher gestalten. Wir haben da zum Beispiel neu das Tool Ergo-Checker entwickelt, was einen bei der Gefährdungsbeurteilung unterstützen kann und gerade für Kleinbetriebe interessant sein dürfte, weil sich für den Ergo-Checker Zwei-Mann-Teams gegenseitig bewerten, sie machen ihre eigenen Tätigkeiten, entwickeln Verbesserungsvorschläge, und gehen damit dann zu ihren jeweiligen Vorgesetzten und versuchen, die Arbeitsplätze auf dem kleinen Dienstweg zu verändern.“

4. Was wären zum Beispiel Maßnahmen, die man sofort umsetzen kann?



O-Ton 4 (Torsten Wagner, 32 Sek.): „Maßnahmen, die nichts kosten, sind in aller Regel sehr leicht umzusetzen. Das heißt also, ich habe eine Anordnung von Gegenständen in einem Regal, die ich immer wieder raus- oder reinheben darf, die habe ich verändert, zum Beispiel. Die mittelschweren Teile sind in aufrechter Position herauszunehmen und ich muss mich dann nicht in irgendwelche ungünstigen Körperhaltungen wie knieende Körperhaltung oder vorgebeugte Rückenhaltung begeben. Dadurch, dass ich mein Regallager umsortiere, habe ich dort schon mal ergonomische Vorteile geschaffen oder Belastungen reduziert.“

5. Haben Sie vielleicht mal ein anschauliches Beispiel für uns, wo eine technische Maßnahme angeschafft wurde und das dazu geführt hat, dass Belastungen für Muskeln und Skelett zurückgegangen sind?

O-Ton 5 (Torsten Wagner, 44 Sek.): „Als technische Maßnahme fällt mir das Beispiel eines Flüssiggasversorgers ein, bei dem Mitarbeiter zwölf Kilogramm schwere Gasflaschen in Gitterboxen heben durften. Da haben sie auch schon mit Jobrotation vorher versucht, die Belastung zu reduzieren, aber für diesen Dreischicht-Betrieb waren ungefähr zehn Tonnen pro Schicht zu bewegen. Und da ist der Unternehmer letztendlich zu dem Schluss gekommen, wir machen eine Hebehilfe. Und zwar gestalten wir die aber so, dass die Hebehilfe gleich drei Gasflaschen auf einmal handhaben kann. Und dadurch haben sie auf der einen Seite die Ergonomie verbessert, die Belastung reduziert und sind gleichzeitig noch schneller geworden. Sie können sich vorstellen: Diese Hebehilfe hat keiner in der Ecke stehen lassen.“

6. Rückenverspannungen und Nackenschmerzen sind ja auch in Bürojobs keine Seltenheit. Was kann man vielleicht hier tun, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben?

O-Ton 6 (Torsten Wagner, 30 Sek.): „Wenn ich wenig Bewegung haben sollte und den ganzen Tag am Computer sitzen würde, dann brauche ich Unterbrechungen. Einmal die Stunde fünf Minuten, sei es jetzt Ausgleichsübungen, sei es sich jetzt mal ein Getränk holen. Dadurch, dass man diese Zwangshaltung aufgibt und sich nachher wieder neu hinsetzt, sitzt man auch wieder gerader und kann aufgelockert weiterarbeiten. In der Mittagspause empfiehlt sich zum Beispiel, auch mal einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen, um da dem Körper einfach auch noch mal neue Energie mitzugeben.“

Torsten Wagner vom Fachkompetenzcenter „Gesundheit im Betrieb“ bei der BG ETEM. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Es war mir ein Vergnügen! Tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Der menschliche Körper ist für vieles, was wir tagein tagaus tun, einfach nicht gemacht. Umso wichtiger ist es, dass jeder selbst auf sich achtet, aber auch die Unternehmen auf ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Mehr Infos und auch Anregungen für Verbesserungen finden Sie im Netz auf bgetem.de unter dem Reiter Sicherheit und Gesundheit. Den ErgoChecker können Sie sich unter medien.bgetem.de herunterladen.

