

Prävention von Rückenbeschwerden

Gemeinsam für einen starken Rücken

Rückenbeschwerden spielen bei Pflegenden eine herausragende Rolle und führen oft zu Einschränkungen und Fehlzeiten. Mit geeigneten Präventionsstrategien kann der Rücken jedoch wirksam entlastet werden. Dazu müssen Arbeitgeber und Beschäftigte gemeinsam an einem Strang ziehen.

Pflegearbeit gehört zu den körperlich stark beanspruchenden Tätigkeiten. So ist es nicht verwunderlich, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) bei Pflegekräften seit Jahren an der Spitze der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen rangieren. Unter MSE werden Beeinträchtigungen und Schädigungen von Muskeln, Knochen und

Gelenken, Sehnen und Bändern, aber auch von Nerven und Blutgefäßen verstanden.

Viele Pflegende von Rückenbeschwerden betroffen

Im Rahmen einer Studie der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) aus dem Jahr 2009

gab die Hälfte von insgesamt 1390 befragten Pflegekräften an, in den letzten vier Wochen vor der Befragung unter Lendenwirbelsäulen-Beschwerden gelitten zu haben. Somit spielen Rückenbeschwerden, aber auch Nacken- und Schulterbeschwerden bei Pflegekräften eine herausragende Rolle.

Rückenbeschwerden haben vielerlei Ursachen. So sind nicht nur berufliche Faktoren wie schwere Hebe- und Tragetätigkeiten ausschlaggebend bei der Entstehung von Rückenbeschwerden. Auch außerberufliche, individuelle und psychosoziale Aspekte werden für die Entstehung von Rückenbeschwerden verantwortlich gemacht. So kommen auch außerhalb des Berufslebens schwere Hebe- und Tragetätigkeiten vor. Es gibt Menschen, die körperlich besser für anstrengende körperliche Tätigkeiten geeignet sind. Dies kann genetisch bedingt sein, aber auch an individuellem Trainingsverhalten liegen. Der Zusammenhang zwischen Rückenbeschwerden und psychosozialen Ursachen wird bereits seit langem durch Formulierungen wie „Ich trage eine schwere Last auf meinen Schultern“ deutlich. Internationale Schätzungen gehen davon aus, dass bis zirka 30 Prozent aller Rückenbeschwerden beruflich bedingt sind.

Im Bereich beruflicher Pflege werden primär pflegerische Kernaufgaben wie das Umlagern und Mobilisieren von Bewohnern und Patienten für die Entstehung von Rückenbeschwerden verantwortlich gemacht. Allerdings sind diese Tätigkeiten selten als alleinige Ursache zu betrachten. Zeitdruck, mangelnde Qualifikation der Pflegekräfte im Bereich von Bewegungskonzepten oder ungünstige Arbeitsorganisation tragen zunehmend zu ihrer Entstehung bei. Somit kann festgehalten werden: Auch beruflich bedingte Rückenbeschwerden werden von verschiedenen Faktoren beeinflusst (Abb. 1).

Ansätze zur Prävention beruflich bedingter Rückenbeschwerden in der Pflege müssen deshalb möglichst viele der potenziellen Entstehungsfaktoren bearbeiten und Aspekte der Verhältnis- und Verhaltensprävention enthalten. Hierbei müssen Arbeitgeber/Führungskräfte und Pflegekräfte/Beschäftigte an einem Strang ziehen. Dies wird zur Verdeutlichung an eini-

gen Einflussfaktoren zur „Rückenprävention in der Pflege“ dargestellt.

Hilfsmittel können den Rücken entlasten

Zur Entlastung der Pflegekräfte und zur Gestaltung sicherer Patienten- und Bewohnertransfers sind in den letzten Jahrzehnten vielerlei Hilfsmittel entwickelt worden. Der Arbeitgeber muss entsprechend der Lastenhandhabungsverordnung (LasthandhabV) geeignete Hilfsmittel in angemessener Stückzahl zur Verfügung stellen, wenn

Hilfsmittel kommen. Während im stationären Bereich in der Regel der Arbeitgeber für die Bereitstellung der Hilfsmittel zuständig ist, besteht im ambulanten Bereich eine andere Sachlage. Der ambulante Pflegedienst ist hier „nur“ Dienstleister im Hause der zu versorgenden Patienten. Die Hilfsmittelbereitstellung erfolgt primär durch die Pflege- oder Krankenversicherung. Dies entbindet den Arbeitgeber jedoch nicht von seiner Verpflichtung gemäß der LasthandhabV. Somit kann jedoch ein erhöhter Organisationsaufwand für die ambu-

Einflussfaktoren bei der Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege

Abb. 1



„manuelle Handhabungen von Lasten, die für die Beschäftigten eine Gefährdung für Sicherheit und Gesundheit (...) mit sich bringen“ (§ 2 Abs. 1 LasthandhabV) Bestandteil der Arbeit sind. Das sind zum Beispiel technische Hilfsmittel wie höhenverstellbare Pflegebetten oder Patientenlifter, aber auch kleine Hilfsmittel wie Gleithilfen oder Rutsch- und Rollbretter. Der Arbeitgeber ist für die Bereitstellung und Wartung solcher Hilfsmittel verantwortlich. Außerdem muss er für eine ausreichende Unterweisung zur Benutzung der Hilfsmittel sorgen.

Gerade im Bereich der stationären und ambulanten Altenpflege kann es aufgrund konkurrierender Gesetzgebung zu Schwierigkeiten bei der Bereitstellung der

lante Pflegeeinrichtung notwendig sein, um den Beschäftigten gesundheitsgerechte Arbeitsplätze zur Verfügung stellen zu können.

Aufgabe der beschäftigten Pflegekräfte ist es, die zur Verfügung gestellten Hilfsmittel bestimmungsgemäß zu nutzen. Wichtig ist hierbei, dass die Hilfsmittel benutzt werden müssen. Sollte ein Hilfsmittel nicht eingesetzt werden, zum Beispiel aus therapeutischen Gründen, muss dies begründet werden. Momentan ist es in der Pflegerealität jedoch häufig so, dass Pflegekräfte, die Hilfsmittel einsetzen, dies vor Kolleginnen und Kollegen rechtfertigen müssen. Aus ergonomischer, pflegfachlicher und auch aus Sicherheits- und Gesundheitssicht muss dies genau andersherum sein.

Arbeitsumgebung rückenfreundlich gestalten

Die Gestaltung der Arbeitsumgebung spielt beispielsweise beim Einsatz von Patientenhilfen eine entscheidende Rolle. Der Arbeitgeber ist für die Gestaltung der Räumlichkeiten zuständig, zum Beispiel Platzangebot, ausreichend breite Verkehrswege und Beleuchtung, rutschsichere Bodenbeläge. Hierbei hat er auch darauf zu achten, dass die Rollen des Patientenhilfers und der Bodenbelag in dessen Einsatzbereich aufeinander abgestimmt sind. Insofern sind die Arbeitgeberaufgaben hier zumeist planender und anpassender Natur.

Die Beschäftigten sind für ihre eigene Standsicherheit und auch für eine sichere Versorgung ihrer Patienten und Bewohner verantwortlich

Jede einzelne Pflegekraft wiederum ist dafür verantwortlich, sich ihr direktes Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass zum Beispiel der Lifter eingesetzt werden kann oder sie sich am Patientenbett so positionieren kann, dass ihr Rücken entlastet ist. Dies kann durch die Nutzung der Höhenverstellbarkeit der Pflegebetten erreicht werden, aber auch durch das Wegräumen störender Gegenstände, zum Beispiel Pantoffeln. Ebenso wie der Einsatz von Transferhilfen manchmal etwas mehr Platz benötigt, kann dies bei der Pflege nach bestimmten Bewegungskonzepten notwendig sein.

Fachliche Qualifikation fördern

Um eine gute Pflegequalität zu gewährleisten, müssen die Beschäftigten auf dem aktuellen Stand des Wissens gehalten werden. Bezogen auf das Thema „Prävention von Rückenbeschwerden“ könnte dies bedeuten, dass Arbeitgeber die Quali-

fikation ihrer Beschäftigten im Bereich von Bewegungs- und Präventionskonzepten wie Aktivitas Pflege®, Kinaesthetics®, Rückengerechter Patiententransfer oder Rückenschule durch Schulungsangebote fördern. Auch die Bereitstellung von Fachzeitschriften und -büchern fördert die fachliche Qualifikation.

Sowohl Kranken- als auch Pflegeversicherungsgesetz fordern eine Pflege, die an den Ressourcen der Bewohner und Patienten orientiert ist. Diesen hohen Qualitätsanspruch auch im Bereich der Bewegung und Mobilität umzusetzen, fällt Pflegekräften leicht, die in entsprechenden Bewegungskon-

zepten ausgebildet sind. Zugleich hat die Ressourcenorientierung in diesem Bereich nicht nur den Effekt der Steigerung der Pflegequalität. Vielmehr führt der gezielte Einsatz von Bewegungsressourcen bei Bewohnern und Patienten gleichzeitig zu einer körperlichen Entlastung der Pflegekräfte.

In der betrieblichen Praxis hat sich gezeigt, dass es nicht sinnvoll ist, einzelne Beschäftigte zu schulen und ihnen die Verantwortung für die Vermittlung von Schulungsinhalten an alle Kolleginnen und Kollegen zu übertragen. Sinnvoll ist es hingegen, möglichst viele Pflegekräfte auf einen gleichen (Grund-)Kenntnisstand zu bringen. Dieser sollte in der täglichen Arbeit umgesetzt werden und kann so qualitätssteigernd wirken. Darauf aufbauend wird die Schulung betriebseigener Multiplikatoren über den Grundkenntnisstand hinaus empfohlen. Dies sichert das Wissen im eigenen Haus durch die Bündelung pflegefachlicher Kompetenz.

Die Aufgaben der Arbeitgeber bei der Qualifikation der Beschäftigten sind somit vielfältig. Allerdings können Bemühungen des Arbeitgebers nur dann zum gewünschten Erfolg führen, wenn die Beschäftigten die Angebote des Arbeitgebers nutzen und erworbenes Wissen letztendlich auch anwenden. Auch hier gilt, dass eine qualitativ gute Pflege nur möglich ist, wenn sie nach aktuellem Stand des Wissens durchgeführt wird.

Eine gesundheitsorientierte Arbeitsorganisation schaffen

Das Organisieren solcher qualitätsbildender Maßnahmen obliegt dem Arbeitgeber ebenso wie der Einsatz angemessener Personal- und Materialressourcen – auch in Zeiten des Fachkräftemangels. Diese Aspekte sind wesentliche Bestandteile einer gesundheitsorientierten Arbeitsorganisation.

Das Arbeiten in rein funktionalen, tätigkeitsbezogenen Zusammenhängen (die klassische „Funktionspflege“) hat sich unter dem Gesichtspunkt körperlicher Belastungen als ungünstig erwiesen. Prozessorientierte Arbeitsweisen, in denen der einzelne Beschäftigte mehr Verantwortung für die von ihm betreuten Personen trägt, aber gleichzeitig nur für eine bestimmte Zahl von Personen zuständig ist, reduzieren körperliche Belastungen. Darüber hinaus erhöhen solche Arbeitsweisen in vielen Fällen die Motivation der Beschäftigten.

Wenn darüber hinaus die Gefahr besteht, dass Pflegekräfte zum Beispiel aufgrund einer geringen Personaldecke im Nachtdienst oder in der ambulanten Pflege alleine vor schwierige Transfersituationen gestellt sind, muss organisatorisch sichergestellt sein, dass eine zweite Pflegekraft gerufen werden kann oder dass entsprechende Hilfsmittel zur Verfügung stehen.

Die Organisation der eigenen Arbeitsabläufe obliegt wiederum jeder Pflegekraft selber. Hierbei muss sie bereit sein,

Absprachen zur Benutzung der Hilfsmittel zu treffen und ihre Arbeitsaufgaben entsprechend zu planen.

Bedeutung guter Arbeitsschuhe und Arbeitskleidung

Während Arbeitskleidung für den Bereich der Pflege zumeist durch den Arbeitgeber gestellt wird, ist es in den meisten Pflegebereichen Aufgabe jeder einzelnen Pflegekraft, Arbeitsschuhe zu besorgen und zu tragen. Die Bedeutung geeigneter Arbeitskleidung und Arbeitsschuhe zur Prävention von Rückenbeschwerden wird häufig unterschätzt.

Die Anwendung der bereits erwähnten Bewegungskonzepte erfordert häufig eine erhöhte Bewegungsfähigkeit der einzelnen Pflegekraft. Dies ist mit

beengender Kleidung nur schwerlich möglich. Nicht umsonst ist der klassische „Schwesternkittel“ nahezu vollständig aus der Pflege verschwunden.

Arbeitskleidung muss ausreichend weit und elastisch sein – insbesondere an Beinen und im Schultergürtel. Darüber hinaus sollte sie atmungsaktiv sein, um einen Flüssigkeitsstau an der Haut zu vermeiden. Gleiches gilt selbstverständlich auch für Schutzkleidung.

In den meisten pflegerischen Arbeitsbereichen ist es nicht notwendig, spezielle Sicherheitsschuhe zu tragen, die vom Arbeitgeber gestellt werden müssen. Daher obliegt es jeder einzelnen Pflegekraft selber, sich geeignete Arbeitsschuhe zu beschaffen. Welche Eigenschaften Arbeitsschuhe zu geeigneten Arbeitsschuhen machen, ist dem

beigefügten Kasten zu entnehmen.

Arbeitgeber können und müssen das Tragen geeigneter Arbeitsschuhe unterstützen, auch wenn sie die Schuhe nicht zur Verfügung stellen müssen. Sie sind einerseits dafür verantwortlich, darauf hinzuwirken, dass Beschäftigte sich sicherheitsgerecht verhalten (im Sinne des Arbeitsschutzes und der Patientensicherheit). Dies ist zum Beispiel durch klare Dienstanweisungen bezüglich der Kriterien für geeignete Arbeitsschuhe möglich. Andererseits können Arbeitgeber auch Anreize bieten, indem beispielsweise durch Großkundenbestellungen günstige Preise für geeignete Schuhe ausgehandelt werden können.

Die Beschäftigten selber sind für ihre eigene Standsicherheit und auch für eine sichere Versorgung ihrer Patienten und Bewohner verantwortlich – vor allem, wenn es um das Bewegen der Pflegebedürftigen geht. Und hier gilt: Sicherheit beginnt an der Basis, und diese wird insbesondere bei Transfervorgängen durch die Füße der Pflegekraft gebildet.

Empfehlungen für Arbeitsschuhe in der Pflege

Um die Gefahr zum Beispiel des Umknickens für Pflegekräfte zu verringern, sind geeignete Arbeitsschuhe zu tragen. Zudem steigern sie die Versorgungssicherheit – insbesondere dann, wenn die Gefahr besteht, dass Pflegekräfte bei Patiententransfers umknicken, ausrutschen, stürzen und somit Patienten in Mitleidenschaft gezogen werden können. Arbeitsschuhe in der Pflege und Betreuung werden als geeignet betrachtet, wenn sie insbesondere folgende Eigenschaften aufweisen:

- **vorne und hinten geschlossen**, um den Vorderfuß beispielsweise vor Verletzungen und Körperflüssigkeiten zu schützen und eine hohe Standfestigkeit zu garantieren,
- **rutschhemmende und stoßdämpfende Sohle**, eventuell ein anatomisch geformtes Fußbett, um auch auf nassen Böden Standsicherheit zu gewährleisten und kleine Stöße auf Gelenke und Wirbelsäule abzufedern,
- **bequem und mit regulierbarer Spannweite**, um ein „Schwimmen“ im Schuh zu verhindern,
- **breite und flache Auftrittsfläche**, um Standsicherheit zu gewährleisten, hierbei wird ein vollflächig aufliegender Absatz bis maximal 2 cm Höhe als ergonomisch sinnvoll erachtet.
- **flüssigkeitsdicht, wasserabweisend und leicht zu reinigen**, um einerseits hygienischen Anforderungen zu genügen und andererseits Schutz vor Körperflüssigkeiten zu gewährleisten.

Arbeitsschuhe verschleifen recht schnell. Daher ist es sinnvoll, sie etwa alle sechs Monate auszutauschen. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, mindestens zwei Paar Arbeitsschuhe in Gebrauch zu haben. Sohlen mit Dämpfung benötigen im Schnitt nach mehrstündigem Tragen fast 24 Stunden, um zu ihrer ursprünglichen Elastizität zurückzukehren.

Auch wenn es sich „nur“ um Arbeitsschuhe handelt, sollte immer bedacht werden, dass diese Schuhe häufig getragen werden. Außerdem stecken in ihnen eben nicht nur „Arbeitsfüße“. Jeder nimmt seine Füße sowie die daran hängenden Beine und auch den „Restkörper“ nach Feierabend mit nach Hause.

Arbeitsschuhe sollten vorn und hinten geschlossen sein und eine rutschhemmende, stoßdämpfende Sohle haben



Selbstpflege: Ausgleich schaffen

Für nahezu jeden arbeitenden Menschen ist es wichtig, für Ausgleich zu beruflichen Belastungen zu sorgen. Dies gilt selbstverständlich und gerade auch für Pflegekräfte. Nur wer sich selbst pflegt, ist in der Lage, andere Menschen zu pflegen.

Selbstpflege darf auch bedeuten, sich nach einer anstrengenden Frühschicht auf das Sofa zu legen. Allerdings sollte man dort nicht ausschließlich verweilen. Wer in einem körperlich anstrengenden Beruf tätig ist, sollte in der Freizeit für einen Ausgleich zwischen Entspannung und Aktivität sorgen. Meist sind die körperlichen Belastungen in der Pflege als sehr einseitig zu betrachten. Ausgleichende Bewegung gehört daher auf jeden Fall dazu, sich körperlich fit zu halten. Dies kann für die einen Sport in einem Verein bedeuten. Für andere Menschen sind Spaziergänge oder Gartenarbeit vollkommen ausreichend – und auch das Auf-dem-Sofa-Liegen gehört wohl dosiert dazu.

Im Bereich der Selbstpflege ist somit die Eigeninitiative jeder einzelnen Pflegekraft von besonderer Bedeutung. Doch auch hier können Arbeitgeber unterstützend tätig werden, zum Beispiel über das Angebot von Betriebssport im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Präventionsmaßnahmen müssen an vielen Faktoren ansetzen

Insgesamt wird deutlich, dass die Entstehung von MSE und insbesondere von Rückenbeschwerden in der Pflege von vielen Faktoren beeinflusst wird. Nicht alle der Faktoren konnten an dieser Stelle ausführlich behandelt werden. Deutlich wurde jedoch ebenfalls, dass Präventionsmaßnahmen in diesem Feld an möglichst allen Faktoren ansetzen müssen, um Erfolge zu erzielen.

Weiterhin ist von Bedeutung, dass die Prävention nicht *nur* Aufgabe der Beschäftigten, aber auch nicht *ausschließlich* Arbeitgeber- oder Führungsaufgabe ist. Wenn beide Seiten gemeinsam ihre Aufgaben und Pflichten bei der Prävention von Rückenbeschwerden kennen und umsetzen, steigen die Chancen, dass Prävention wirksam werden kann.

Literatur:

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege:
Gut zu Fuß im Pflegeberuf – Kriterien für sichere Arbeitsschuhe
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (2011): BG/GUV 77.60
Rückengerechtes Arbeiten in Pflege und Betreuung; Berlin
Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie:
www.gesund-pflegen-online.de
Schieron, M. (2009): Den Rücken nicht alt aussehen lassen: in Faktor
Arbeitsschutz 4/2009; S. 16–18
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen:
www.unfallkasse-nrw.de/gesundheitsdienstportal

Anschrift des Verfassers:

Martin Schieron, Diplom-Pflegewissenschaftler (FH)
Unfallkasse-Nordrhein-Westfalen
Hauptabteilung Prävention
Sankt-Franziskus-Straße 146, 40470 Düsseldorf
E-Mail: m.schieron@unfallkasse-nrw.de