

Volkkrankheit Rückenschmerzen und -erkrankungen Erfolgreiche Präventionsprogramme im Betrieb

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems sind weltweit die Nummer eins der Ursachen für chronische Schmerzen und körperliche Funktionseinschränkungen. Rückenschmerzen haben sowohl bei Frauen als auch bei Männern den größten Anteil daran. Nachhaltige und effektive Präventionsprogramme sind daher umso stärker gefragt. Davon ist der Autor dieses Beitrages, Herr Oliver Walle, Geschäftsführer der Health 4 Business GmbH, absolut überzeugt.



Wer von chronischen Rückenschmerzen betroffen ist, erfährt oft auch einen Verlust an Lebensqualität. Daneben sind sie Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit, wenn nach dem Auftreten von Verspannungen und Schmerzen im Hals-Nacken- oder im unteren Rückenbereich kurzfristig keine Besserung eintritt. Auch aus immer wieder auftretenden Beschwerden kann sich im Laufe der Zeit ein chronischer Schmerz entwickeln.

Nach Studien des Robert-Koch-Instituts geben abhängig von Geschlecht und zunehmendem Alter rund 13 Prozent bis 47 Prozent der Bevölkerung an, innerhalb der letzten drei Monate täglich unter Rückenschmerzen zu leiden (siehe Abbildung rechts). Daneben treten nicht selten begleitend entzündliche Gelenkerkrankungen, Osteoporose, Schlaganfall oder auch Depressionen auf.

Ursache von Rückenschmerzen vielfach unklar

Betrachtet man die Begleiterkrankungen genauer, wird deutlich, dass der Rückenschmerz eher als Symptom wahrgenommen wird. Rückenleiden stehen auch stellvertretend für andere Erkrankungen. Eine Erhebung des EUROFOUND, bei der rund 30.000 Beschäftigte untersucht wurden, zeigte einen direkten Zusammenhang zwi-

schen Stress und Rücken- oder Muskelbeschwerden. Der Psychologe Stadler stellte durch die Auswertung zahlreicher Studien fest, dass bei Menschen mit Stress und mangelnder Fähigkeit zur Entspannung ein erhöhter Muskeltonus vorlag. Weiter zeigte sich, dass auch geistig-seelische Prozesse die Schmerzwahrnehmung beeinflussen und nicht zuletzt Emotionen eine Rolle spielen. Demzufolge bleiben Maßnahmen wie Physiotherapie und Rückenschule erfolglos, wenn der Schmerz psychisch bedingt ist.

Folgen der Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Rückenschmerzen

Sowohl akute, kurzfristige als auch chronische Rückenschmerzen führen häufig zur Arbeitsunfähigkeit. Der Gesundheitsreport der BKK weist die Muskel-Skelett-Erkrankungen mit einem Anteil von 26,5 Prozent als häufigste Krankheitsart auf. Für die Betroffenen sind neben Schmerzen auch Einschränkungen im privaten Alltag an der Tagesordnung. Für Unternehmen entstehen im Falle von Arbeitsunfähigkeit Kosten.

Maßgeschneiderte Prävention als Lösung

Welche Maßnahmen sind denn nun geeignet, Rückenschmerzen und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems entgegenzuwirken? Reichen klassische Präventi-

onsprogramme wie Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik aus? Inhaltlich ist an solchen Kursen nichts auszusetzen, jedoch verfehlen sie oftmals die Zielgruppe. Sie erreichen überwiegend gesundheitsbewusste Hausfrauen oder teilzeitbeschäftigte Frauen, die sich gesund ernähren, Sport treiben und ein geringes Risiko für solche Erkrankungen aufweisen.

Männer oder Personen mit entsprechendem Risiko durch die berufliche Tätigkeit hingegen gelten als typische Nichtnutzer. Daher besteht die Anforderung an eine erfolgreiche und nachhaltige Prävention darin, unterschiedliche Risikogruppen einzubinden und Präventionsprogramme für verschiedene Zielgruppen attraktiv zu gestalten.

Identifizierung von Risikofaktoren

Der erste Schritt für ein erfolgreiches Präventionskonzept ist die Identifizierung von Risikofaktoren. Neben den klassischen Belastungen wie schweres Heben und Tragen gewinnt in den vergangenen Jahren eine weitere Kombination an Bedeutung: Die Tätigkeit am Bildschirmarbeitsplatz in Zwangshaltung ohne ausreichende Bewegung. Doch unabhängig von der Art der Risikofaktoren lässt sich eine Reihe von Auswirkungen feststellen. Diese sind:

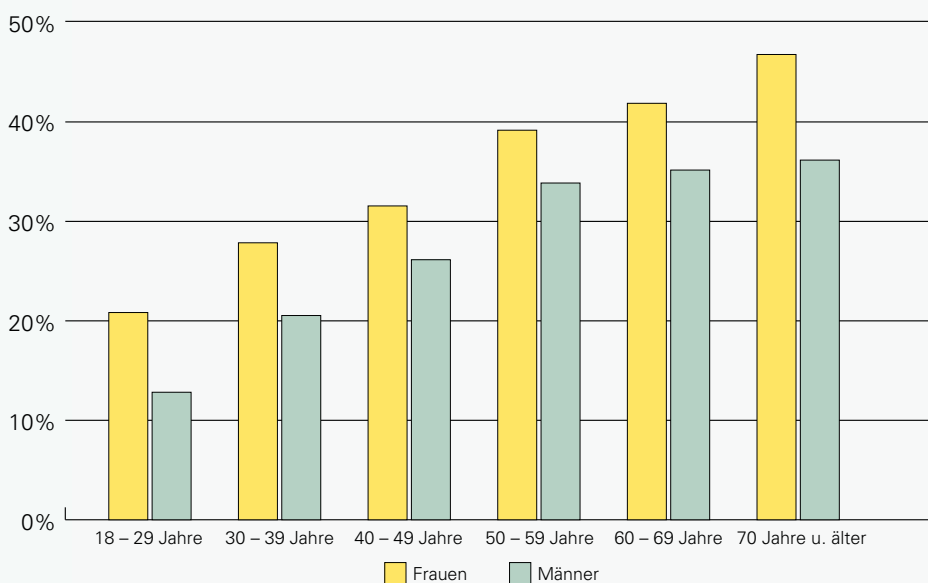


Abb.: Rückenschmerzen (mind. 3 Monate, fast täglich) in der deutschen Bevölkerung in 2009, Quelle: Gesundheitssurvey des RKI 2009, eigene Darstellung

1. eine statische oder erhöhte Muskelanspannung und die daraus resultierenden Beschwerden
2. die Entstehung von Fehlbelastungen für die Wirbelsäule und die Bandscheiben, insbesondere bei dauerhafter Einwirkung der Risikofaktoren
3. dauerhafte Fehlbelastung und dadurch ein über den natürlichen, alterungsbedingten Verschleiß hinausgehender Abbau, Vorfall oder eine darüber hinausgehende Verwölbung der Bandscheiben.

Präventionsprogramme in Unternehmen setzen daher an den vorhandenen Risikofaktoren an, um diesen Auswirkungen entgegenzuwirken.

Das betriebliche Rückenprogramm

Eine wichtige Komponente von betrieblichen Präventionsprogrammen ist die Einbeziehung der Beschäftigten. Wenn insbesondere verschiedene Risikogruppen sowie Frauen und Männer gleichermaßen für die Programme gewonnen werden sollen, müssen die individuellen Bedürfnisse, aber auch Ängste und Bedenken berücksichtigt werden.

Unabhängig von der genauen inhaltlichen Ausgestaltung beinhaltet ein qualitativ hochwertiges und effektives Rückenprogramm obligatorisch Maßnahmen

am Arbeitsplatz. Neben der Analyse der Arbeitsbedingungen ist das Gespräch mit betroffenen Gruppen von Mitarbeitern und deren Beurteilung der Risikofaktoren von besonderer Bedeutung. Eine solche Gesprächsrunde wird Gesundheitszirkel genannt. In diesem können weitere Akteure wie Betriebsarzt, Führungskräfte und Betriebsrat sowie Präventionsdienstleister vertreten sein, um gemeinsam mit den Beschäftigten gesundheitliche Belange zu diskutieren. Auf diesem Wege entsteht ein motivierendes und von allen Zielgruppen akzeptiertes, speziell für das Unternehmen erarbeitetes Rückenprogramm.

Langfristige und damit nachhaltige Gestaltung

Ein Kritikpunkt an vielen Präventionsprogrammen ist, dass diese nur kurzfristig greifen. Daher sollten auch auf Dauer angelegte Fortführungsprogramme eingeplant werden. Inwieweit diese vom Betrieb organisiert und finanziert werden, muss jedes Unternehmen selbst entscheiden. Im Idealfall steht, wie ab Herbst bei Groz-Beckert, ein Vitalzentrum zur Verfügung. Neben der Akzentuierung auf Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung eröffnet dieses den Beschäftigten die Möglichkeit, selbst für ihre Gesundheit aktiv zu werden.

Angaben zum Autor



Oliver Walle ist Geschäftsführer der Health 4 Business GmbH, einem Beratungsunternehmen für betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Er betreut bundesweit namhafte Unternehmen beim Aufbau von Gesundheits- und Arbeitsschutzmanagementsystemen.

Darüber hinaus ist er Fachautor im BGM sowie Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und der BSA-Akademie im Schwerpunkt BGM. Er verfügt über umfassende Praxiserfahrung, insbesondere bei der Umsetzung spezifischer betrieblicher Präventionsprogramme.