



Gesundheit im Betrieb **selbst gestalten.**

## Tool's

**Bezeichnung/Titel:** Arbeitsplatzergonomische Rückenschule

**Kategorie:** Präsentation

**Zielgruppe:** Belegschaft

**Verwendung:** Kurzvortrag

**Stand:** 30.08.2010

**Autor:** DHfPG

**Hinweise:** Kurzvortrag für alle Mitarbeiter (inkl. Führungskräfte). Eignet sich als Einstieg in diese Thematik bzw. für weitere Seminare, Maßnahmen und Workshops.



Gesundheit im Betrieb **selbst gestalten.**

# **Arbeitsplatzergonomische Rückenschule**

Einführungsvortrag

„low back pain“ oder „LWS-Syndrom“  
temporäre Rückenbeschwerden ohne erkennbare  
degenerative Veränderungen

- Ursachen sind weitgehend unklar!
- mögliche Ursachen:
  - ➔ **Überbeanspruchung Muskulatur und Bandscheiben**
  - ➔ **Falsche Körperhaltungen**
  - ➔ **Kraftdefizite**
  - ➔ **Mobilitätsdefizite**
- aber: Kausalität ist jedoch unklar!





## (BELASTENDE) ARBEITSSITUATIONEN



# WIRBELSÄULE UND BANDSCHEIBEN



**Halswirbelsäule:** HWS-Lordose

7 Halswirbel

---

**Brustwirbelsäule:** BWS-Kyphose

12 Brustwirbel

---

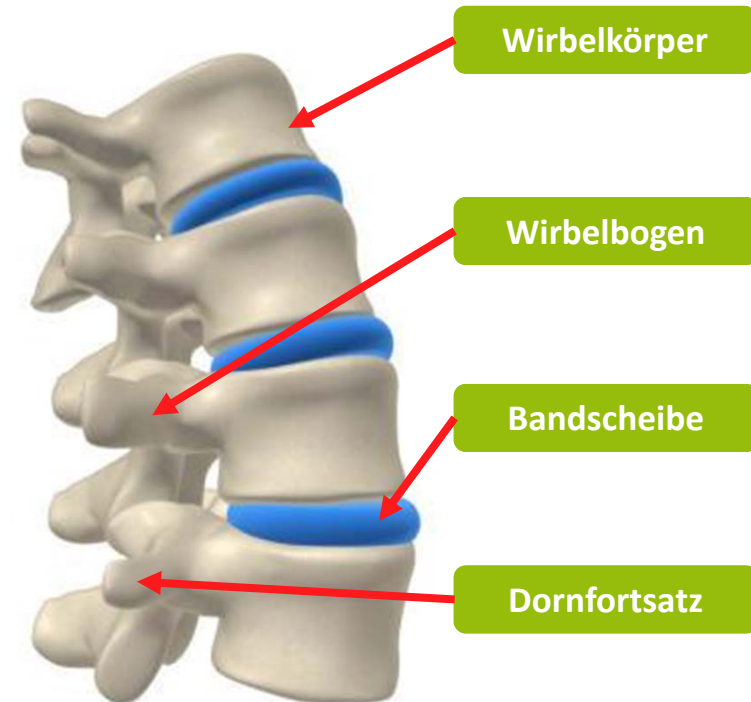
**Lendenwirbelsäule:** LWS-Lordose

5 Lendenwirbel

---

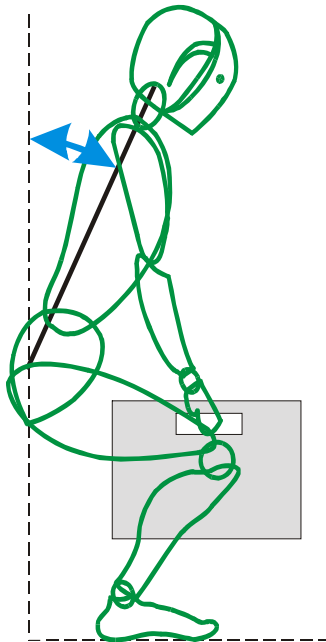
**Kreuzbein und Steißbein:** Kyphose

5 bzw. 4-5 verschmolzene Wirbel  
(keine Bewegungsfunktion)



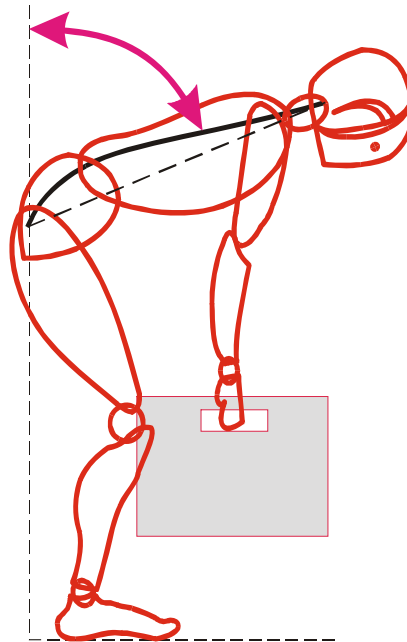
# HEBETECHNIK UND BANDSCHEIBENDRUCK

## Richtiges Heben



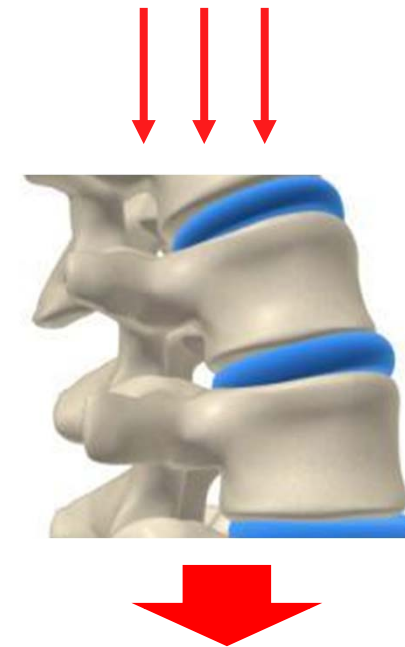
Gleichmäßige  
Belastung  
der Bandscheiben

## Falsches Heben



Starke einseitige  
Belastung  
der Bandscheiben

## Druck auf Bandscheiben



**Ist Druck zu hoch und/oder einseitig  
(z.B. durch falsche Hebetechnik)  
können Verletzungen entstehen**

1. Möglichst nah an den zu hebenden Gegenstand herantreten
2. Körper auf das Gewicht vorbereiten: Rumpfmuskulatur anspannen
3. Rücken immer möglichst gerade halten
4. Hauptarbeit verrichten die Oberschenkel
5. Gegenstand nah am Körper tragen
6. Gewicht auf beide Körperseiten verteilen
7. Beim Tragen: aufrechte, aktive Körperhaltung einnehmen
8. Nie unnötig heben
9. Niemals gleichzeitig drehen und heben
10. Nicht ruckartig heben



# UMSETZUNG HEBETECHNIK

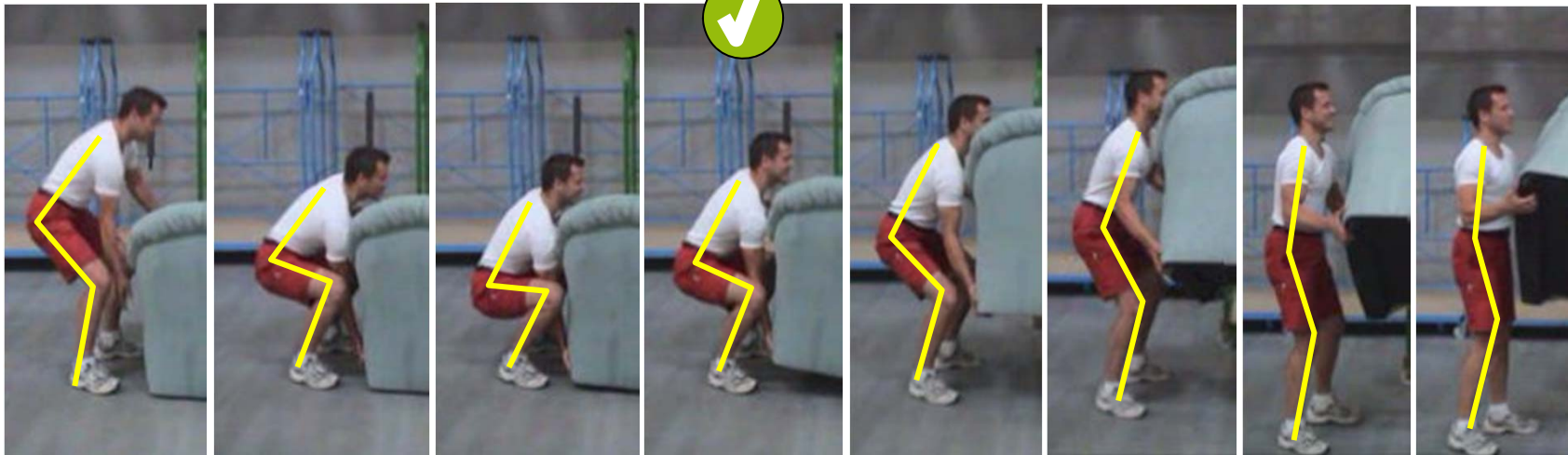
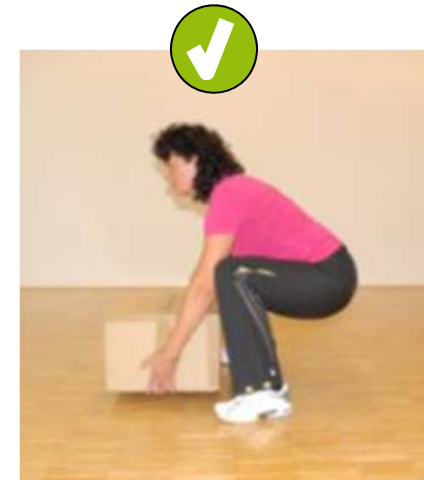


## Falsche Ausführung

- (Fast) gestreckte Beine
- Starke Oberkörper-Vorbeugung, Rücken nicht „gerade“
- Enge Fußstellung

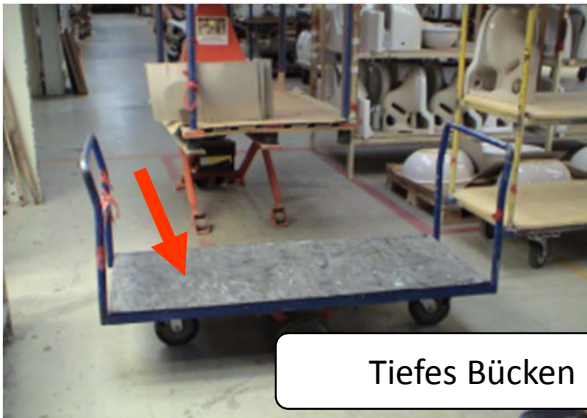
## Richtige Ausführung

- Beugung der Beine
- Oberkörper bleibt (weitgehend) aufrecht und ist „gerade“
- Breite Fußstellung

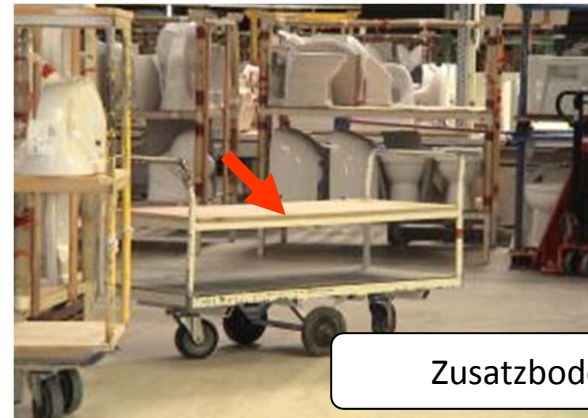




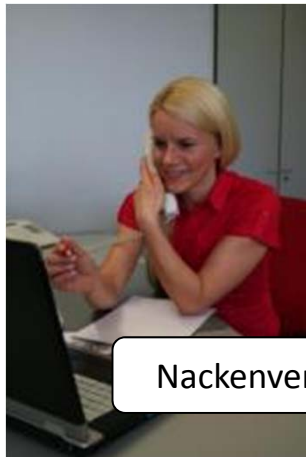
# OPTIMIERUNG ERGONOMIE



Tiefes Bücken



Zusatzboden



Nackenverspannung



Einsatz Headset



# MOBILISATION

## Becken



Rollen nach vorne  
Rollen zurück

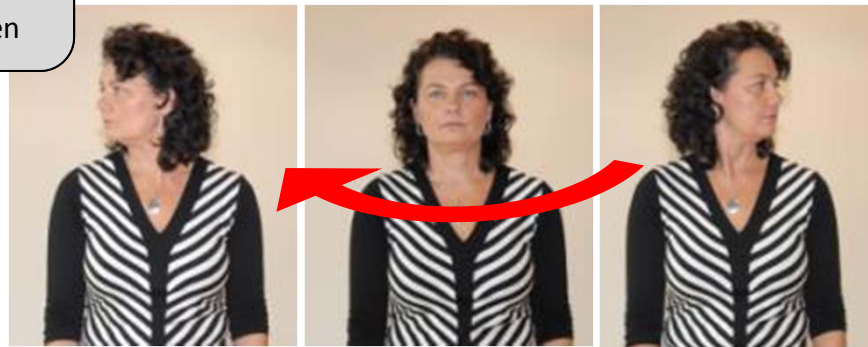
## Brustbein



Brustbein  
nach vorne oben  
strecken

## Hals / Nacken

Halbkreis;  
Rechts oben  
Brustbein  
Links oben



## TRAINING - KRÄFTIGUNG

---

### Krafttraining im Studio



- Präventives ggf. auch. therapeutisches Krafttraining
- Gezielte Kräftigung Schwachstellen
- Dauer je nach Bedarf und Problemsituation

### Rückenschulen



- i.d.R. Kurs mit ca. 8 Einheiten á 1-1,5 Stunden
- Theorie und Praxis (Training)

### Nordic Walking



- Ausdauertraining mit gleichzeitiger Beanspruchung der Rückenmuskulatur
- Mind. 3x Woche á 30-45min.
- Krankenkassen und Fitnessstudios bieten Kurse an

### Aquafitness / Aquajogging



- Ausdauertraining mit gleichzeitiger Beanspruchung der Rückenmuskulatur
- Gewichtsentslastung durch Auftrieb im Wasser (Gelenkschonend)
- In vielen Schwimmbädern können kostenlos Aquajogginggürtel ausgeliehen werden
- Krankenkassen bieten Kurse an