„Das Kreuz mit dem Kreuz“

Muskel-Skelett-Erkrankungen

Dr. med. Stefan Baars
Staatliches Gewerbeaufsichtsamt Hannover
Gewerbeärztlicher Dienst Niedersachsen

2: Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) - Daten und Fakten

Fehlzeitenreport (2009)

- MSE stehen an der Spitze der Krankheitsstatistik
- und der Langzeit-Arbeitsunfähigkeit (> 6 Wochen)

BAuA / GDA Pflege (2007/2008-2012)

- 25 % betriebliche Ausfallzeiten jährlich aufgrund MSE
- Jeder 5. Rentenzugang wegen verminderter Erwerbsfähigkeit ist MSE-bedingt
- Internationale Schätzungen: 15 – 30 % berufsbedingt verursacht

BGW-Studie (Kronmark et al., 2009)

- Jede 2. Pflegekraft von 1.390 Befragten hatte LWS-Beschwerden in den letzten 4 Wochen

Neben körperlichen sind auch psychosoziale Belastungen bei MSE relevant

3. Druckkräfte „sicher gefährdender“ Pflegetätigkeiten

Druckkraft (kN) auf die Bandscheibe L5/S1 bei Patiententransfers

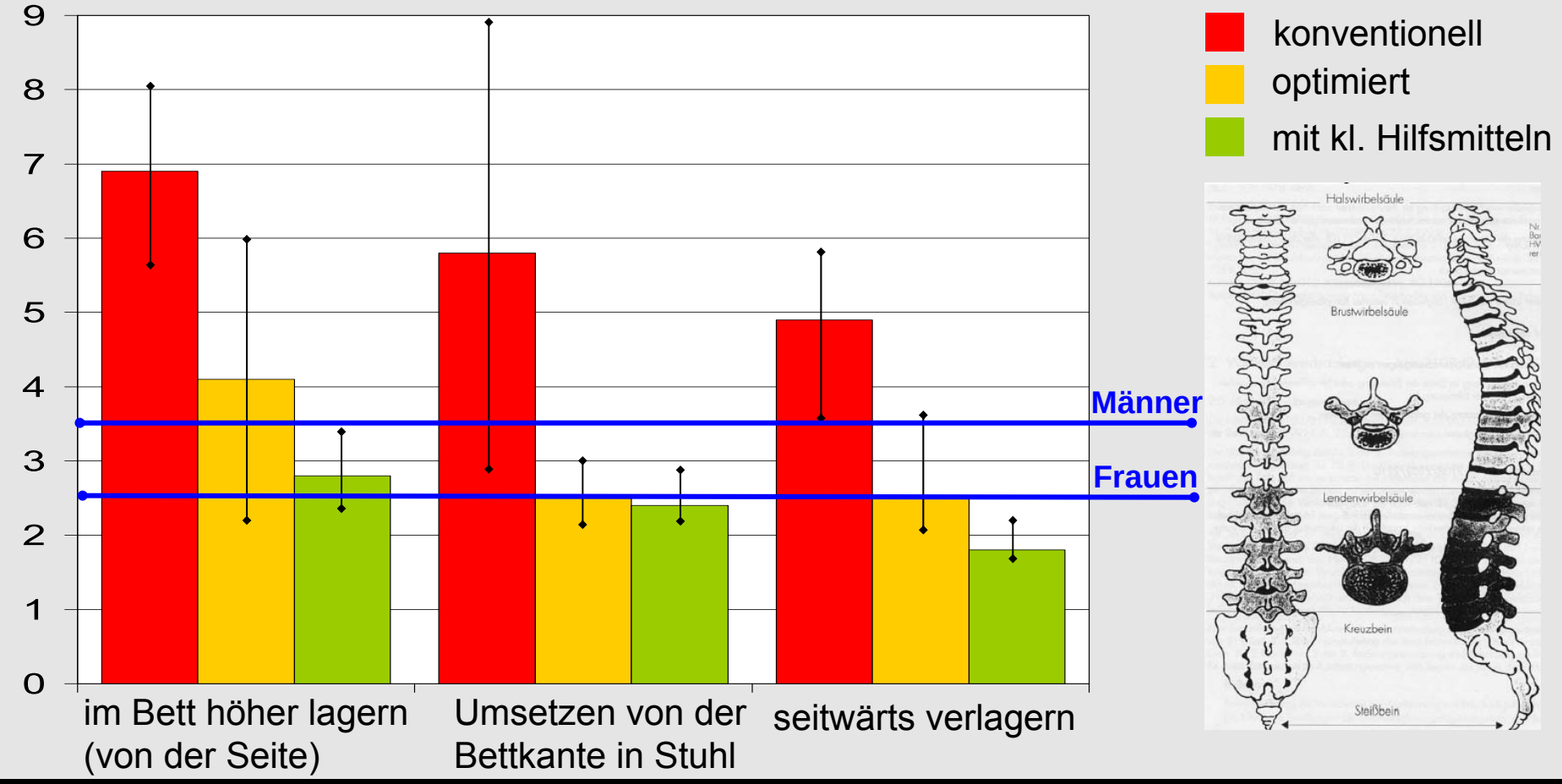
Nr.	Tätigkeit	Druckkraft
1	Aufsetzen im Bett, ggf. mit Hochstellen des Kopfteils	4,4
2	Aus dem Liegen zum Sitzen an der Bettkante bzw. zurück	5,1
3	Von Bettkante in Stuhl o.ä. bzw. zurück	5,9
4	Vom Sitzen in den Stand bzw. zurück	4,9
5	in die Badewanne hinein bzw. herausheben	4,6
6	Im Bett höher lagern (auch zu zweit)	7,3
7	Umlagern von Bett zu Bett, Liege o. ä. (zu zweit)	4,6
8	Vom Boden aufheben (zu zweit)	4,1
9	Bettpfanne unterschieben und entfernen	4,6
10	Bein anheben	2,9
11	Tragen von Menschen (zu zweit) ggf. mit Hilfsmitteln	5,3
12	Umgang mit Gegenständen	
	Mittelwert	4,7

Schwellenwerte der Druckkräfte auf die Bandscheibe L5/S1 in Bezug auf die **Gefährdung für Pflegekräfte** (MDD)

- **Frauen: 2,5 kN**
- **Männer: 3,2 kN**

4 . Druckkräfte auf die Bandscheibe L5/S1 bei verschiedenen Tätigkeiten und mit verschiedenen Methoden / Techniken

Druckkraft (kN) bei „sicher gefährdenden Tätigkeiten“ (Patiententransfers)



5. Vier Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen

1. Es gibt konkret belegte Rücken gefährdende Hebe- und Tragetätigkeiten in der Pflege, die ohne **wirksame Rücken entlastende Maßnahmen** zu Wirbelsäulen-Erkrankungen führen können.

2. Einsatz technischer **Hilfsmittel** (z. B. Lifter) **unerlässlich**.

3. **Ausschließlich optimierte Arbeitsweisen sind selten ausreichend**.

4. Optimierte, rückengerechte Arbeitsweise sowie der Einsatz von „kleinen Hilfsmitteln“ sollten **Standards in der Pflege** sein.

6. Hintergrund weiterer Studien - die Cuela-Studie

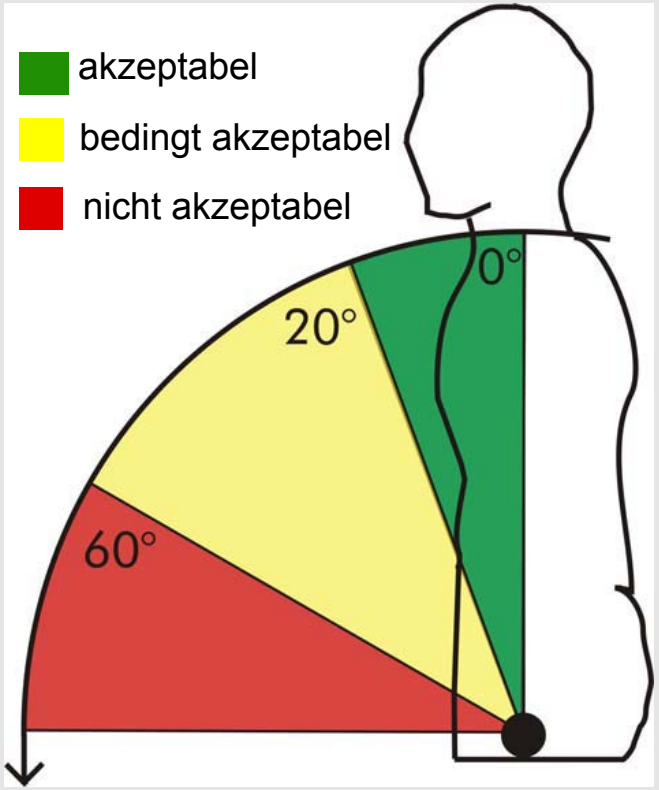
Transfer von Patienten ist einer der Hauptfaktoren für Rückenbeschwerden

- **Maßnahmen** zeigen jedoch oftmals keinen ausreichenden Effekt
- es muss **zusätzliche Faktoren** geben

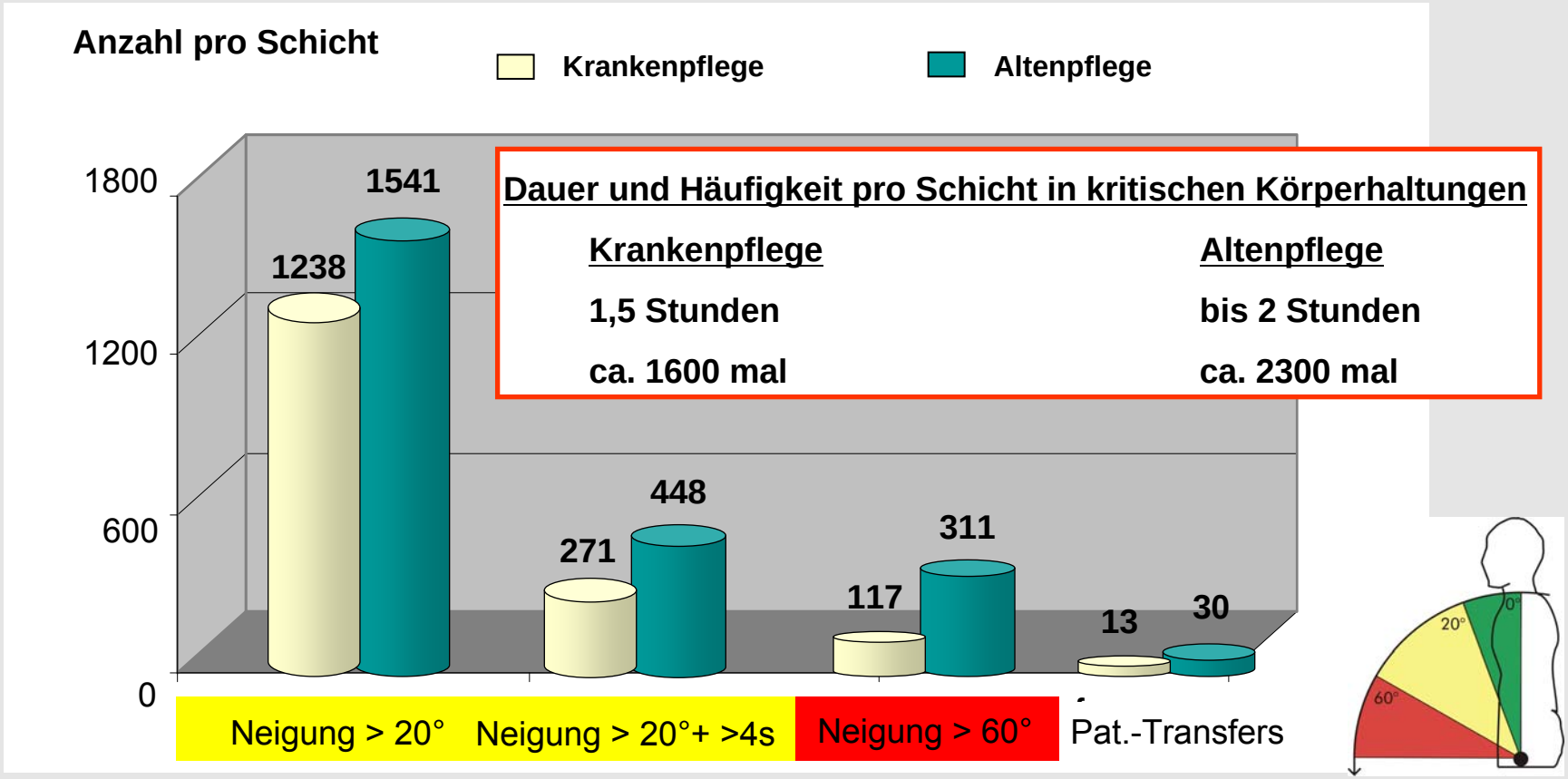
=> ungünstige Körperhaltungen

7. Bewertung von ungünstigen Körperhaltungen

- **Welche „ungünstigen“ Körperhaltungen kommen in der Pflege vor?**
- **Wie häufig kommen sie vor?**
- **Welche Tätigkeiten sind dafür verantwortlich?**

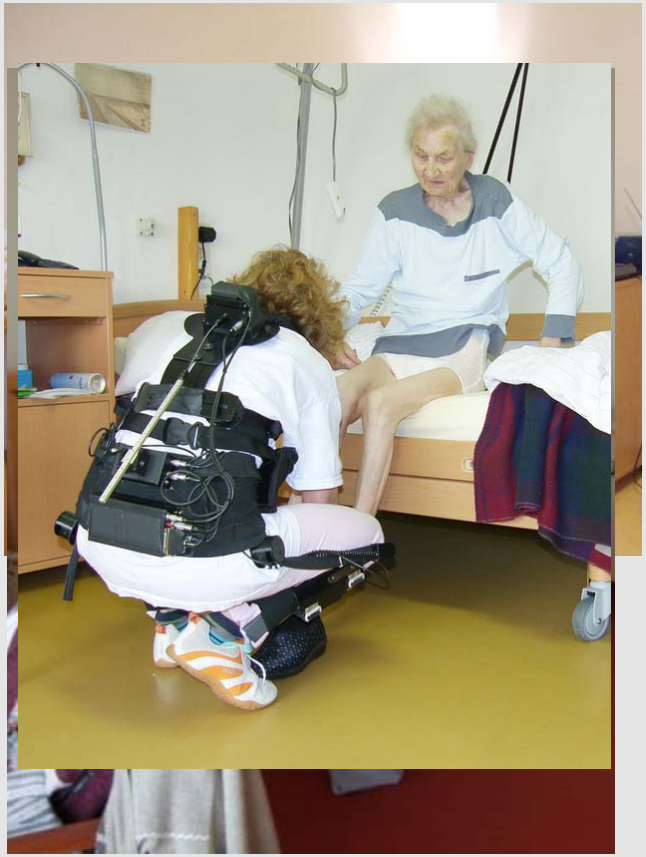


8. Anzahl und Dauer Neigungs- und Transfervorgänge



9. Ranking der 60°-Tätigkeiten (Altenheim)

1. **Betten machen**
2. **Umgang mit Materialien**
3. **Grundpflege in der Waschecke**
4. **Mobilisation**
5. **Grundpflege im Bett**



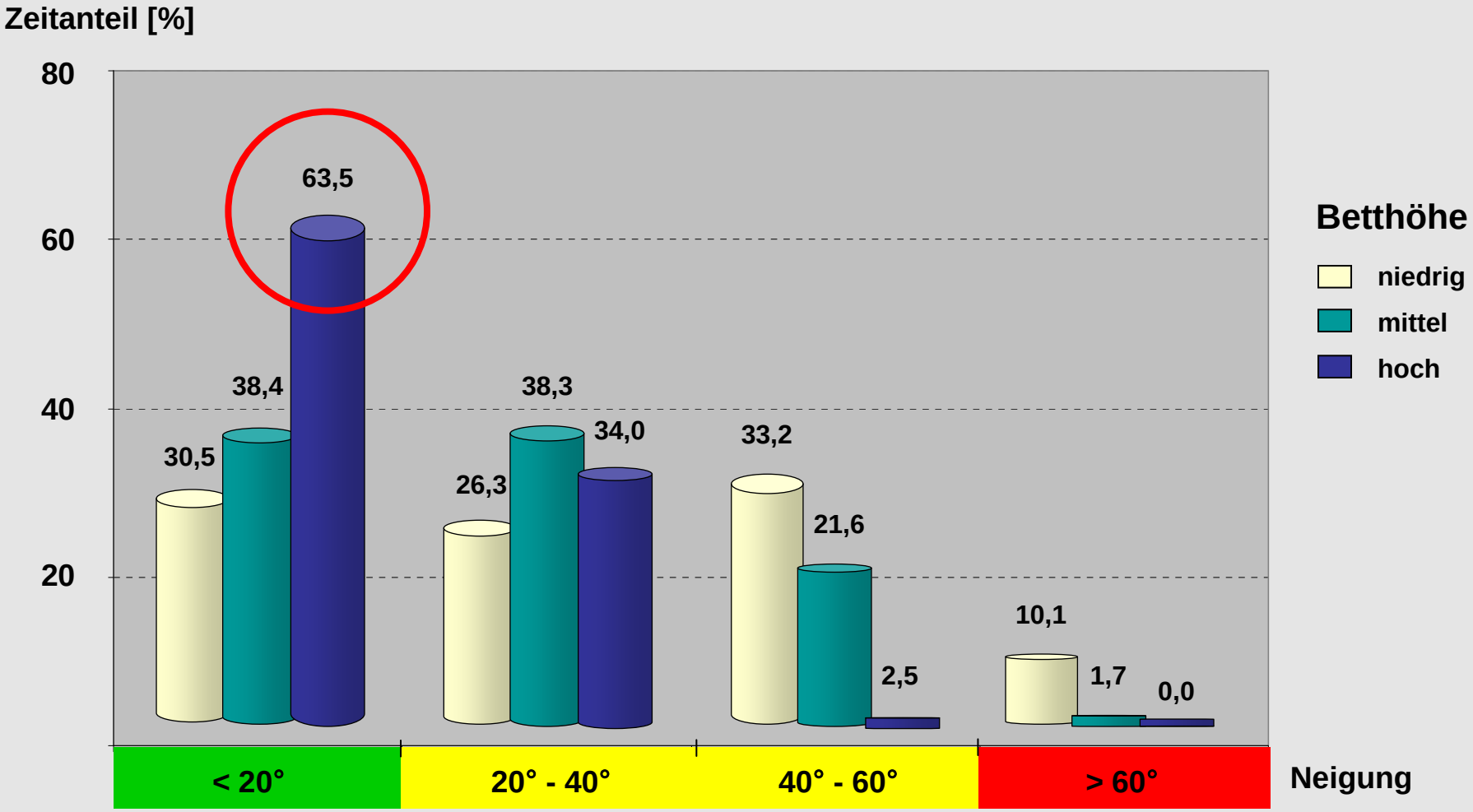
10. Rumpfneigungen bei unterschiedlichen Betthöhen

Oberhalb des Knies

Mitte Oberschenkel

Leistengegend

11. Rumpfneigungen bei unterschiedlicher Betthöhen



12. Fazit aus den Ergebnissen zur Körperhaltung

Oberhalb des Knies

Mitte Oberschenkel

Leistengegend

- Viele Neigungen können vermieden werden:
  - Bett auf **Leistenhöhe** stellen.
  - Lagerung von **Materialien** überdenken, neu organisieren.
- Eine kostenneutrale Maßnahme

13. Fazit: Ganzheitliche Prävention von Rücken-beschwerden mittels TOP-Maßnahmenkonzept

T **Technische Aspekte z. B.:**

- Räumliche Arbeitsplatzgestaltung
- Bauliche Gestaltung
- Technische Hilfsmittel

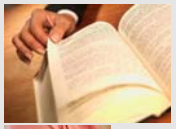
O **Organisatorische Aspekte z. B.:**

- Personalschlüssel
- Arbeitsorganisation
- Dienstplangestaltung
- Fortbildung, Training und Unterweisung
- Beschaffung/Pflege/Wartung der Hilfsmittel
- „Betriebsklima“

P **Personen-/ verhaltensbezogene Aspekte z. B.:**

- Umsetzung Konzept rückengerechter Arbeitsweise / Pflegekonzepten (z. B. Bobath, Kinästhetik)
- Anwendung von Hilfsmitteln / Arbeit zu zweit
- Tragen geeigneter Arbeitskleidung und geeigneter Arbeitsschuhe
- Erhalt der Gesundheit (Rückenschule, Sportangebote, Entspannungskurse)

Vielen Dank!

➔ **www.runder-tisch-hannover.de**

- Betriebsarzt und Fachkraft für Arbeitssicherheit
- DGUV Vorschrift 2 in Pflegeeinrichtungen
- Arbeitsschutz und QM in der ambulanten Pflege
- Überblick Arbeitsschutzinfos
- Nadelstichverletzungen
- Brandschutz
- Medizinprodukte