# Rückenerkrankungen im Betrieb vermeiden

- Lösungswege und Grenzen der Prävention -

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





#### 1: 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

### 2. Druckkräfte "sicher gefährdender" Pflegetätigkeiten

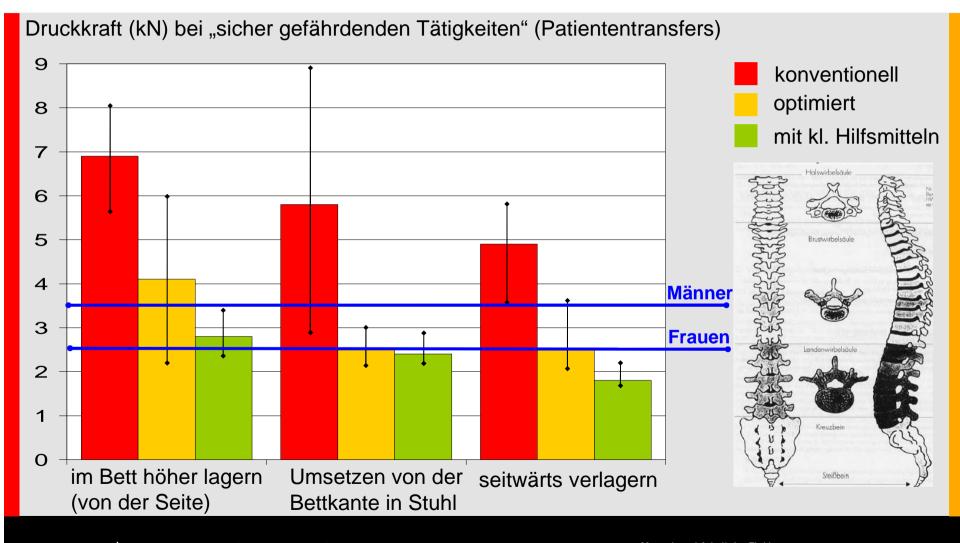
#### Druckkraft (kN) auf die Bandscheibe L5/S1 bei Patiententransfers

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

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

■ Frauen: 2,5 kN ■ Männer: 3,2 kN

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



### 4. Vier Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen

1. Es gibt gefährdende Hebe- und Tragetätigkeiten in der Pflege, die ohne wirksame 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 <u>sowie</u> der Einsatz von "kleinen Hilfsmitteln" sollten **Standards in der Pflege** sein.

### 5. 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

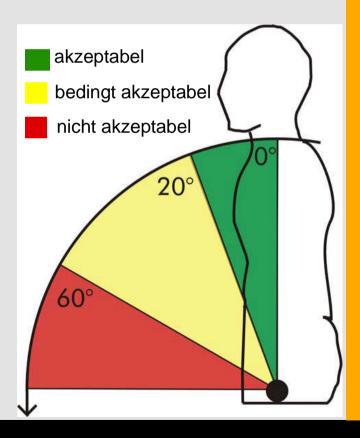


## 6. Bewertung von ungünstigen Körperhaltungen

- Welche "ungünstigen" Körperhaltungen kommen in der Pflege vor?
- Wie häufig kommen sie vor?
- Welche T\u00e4tigkeiten sind daf\u00fcr verantwortlich?







## 7. Anzahl und Dauer Neigungs- und Transfervorgänge

Dauer und Häufigkeit pro Schicht in kritischen Körperhaltungen

<u>Krankenpflege</u> <u>Altenpflege</u>

1,5 Stunden bis 2 Stunden

ca. 1600 mal ca. 2300 mal

Zum Vergleich: Häufigkeit von Patiententransfers pro Schicht

<u>Krankenpflege</u> <u>Altenpflege</u>

13 30

## 8. Ranking der 60°-Tätigkeiten (Altenheim)

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



### 9. Rumpfneigungen bei unterschiedlichen Betthöhen

#### Oberhalb des Knies



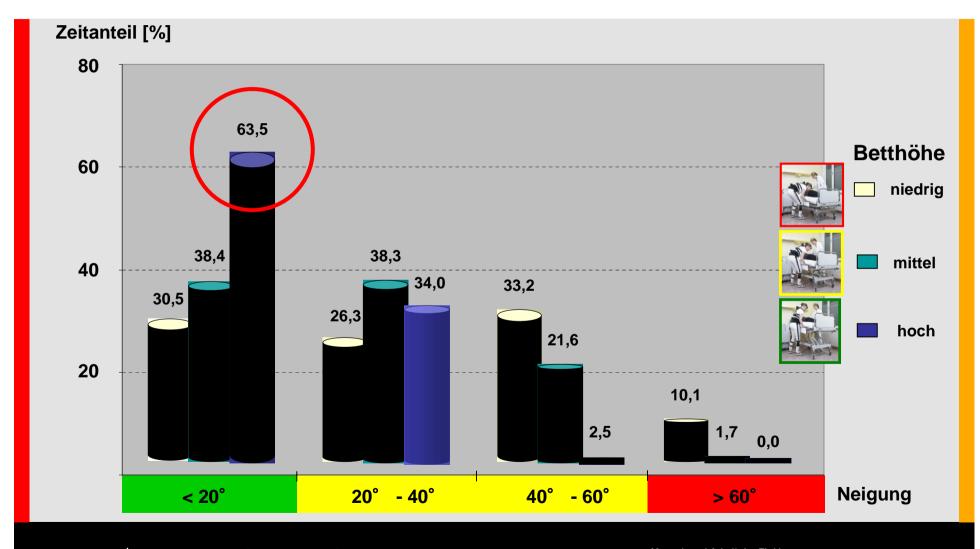
#### **Mitte Oberschenkel**



#### Leistengegend



## 10. Rumpfneigungen bei unterschiedlicher Betthöhen



### 11. 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

# 12. Fazit: Nur ganzheitliche Prävention von Rückenbeschwerden erfolgreich (TOP-Maßnahmenkonzept)

# Technische Aspekte z. B.:

- Räumliche Arbeitsplatzgestaltung Bauliche Gestaltung
- Technische Hilfsmittel

# Organisatorische Aspekte z. B.:

- Personalschlüssel
- Arbeitsorganisation
- Dienstplangestaltung

- Fortbildung, Training und Unterweisung
- Beschaffung/Pflege/Wartung der Hilfsmittel
- "Betriebsklima"

## 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)

# 13. Hier werden Sie geholfen!

www.gesund-pflegen-online.de

- Selbstbewertung
- Benchmark
- Toolbox



# 14. Weitere Hilfsangebote

### → 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



# Vielen Dank! Haben Sie noch Fragen?



Dr. med. Stefan Baars
Staatliches Gewerbeaufsichtsamt
Hannover
Tel. 0511 /9096-226
stefan.baars@gaa-h.niedersachsen.de