

# Starker Rücken

Ganzheitlich vorbeugen, gesund bleiben in Pflegeberufen



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

# Impressum

## **Starker Rücken**

Erstveröffentlichung 04/2013, Stand 04/2017

© 2017 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst  
und Wohlfahrtspflege (BGW)

## **Herausgeben von**

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst  
und Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung

Pappelallee 33/35/37

22089 Hamburg

Tel.: (040) 202 07 - 0

Fax: (040) 202 07 - 24 95

[www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)

## **Bestellnummer**

BGW 07-00-000

## **Fachliche Beratung**

Dr. Friedhelm Baum, BGW-Präventionsdienst Köln

Bernd Fischer, BGW-Präventionsdienst Dresden

Rena Glüsing, BGW-Produktentwicklung

Ilka Graupner, BGW-Grundlagen der Prävention und Rehabilitation

Dr. Marlies Jöllenbeck, BGW-Produktentwicklung

Stefan Kuhn, BGW-Präventionsdienst Mainz

Annette Müller, BGW-Präventionsdienst Berlin

## **Redaktion**

Christina Schiller, BGW-Kommunikation

## **Fotos**

Werner Bartsch (S. 8, 15 li.); fotolia/Franz Pfluegl (S. 14); fotolia/Andreas Keudel (S. 16 re.);

Fotostudio Arva (S. 6, 9–13, 16 li., 20); iStockphoto (Titel); Kröger/Gross (S. 7, 17);

Michael Zapf (S. 15 re.)

## **Gestaltung und Satz**

Creative Comp., Hamburg

## **Druck**

Bonifatius GmbH, Paderborn

# Inhalt

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Aufrecht durchs Leben – mit einem starken Rücken . . . . .     | 6  |
| Gut unterstützt – Hilfsmittel für gesundes Arbeiten . . . . .  | 9  |
| Weniger Belastungen – organisatorische Maßnahmen . . . . .     | 14 |
| Für einen starken Rücken – persönliche Strategien . . . . .    | 15 |
| Wir sind für Sie da – Unterstützungsangebote der BGW . . . . . | 17 |
| Info-Medien zum Thema Rücken . . . . .                         | 19 |
| Überblick über die kleinen Hilfsmittel . . . . .               | 20 |
| Impressum . . . . .                                            | 4  |
| Kontakt . . . . .                                              | 22 |

# Aufrecht durchs Leben – mit einem starken Rücken



*Motiviert und engagiert – das sind viele, die in Pflege- und Betreuungsberufen arbeiten. Allerdings verlangen diese Berufe dem Körper viel ab – besonders Rücken, Wirbelsäule, Schulter-Nacken-Bereich und Gelenke werden belastet. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leiden daher häufig unter Rückenbeschwerden. Das muss nicht sein: Mit dem richtigen Maß an Belastung bleibt Ihr Rücken gesund.*

Diese Broschüre verrät Ihnen – Unternehmern und Unternehmerinnen, Führungskräften und Beschäftigten –, mit welchen Maßnahmen Sie das Arbeitsumfeld und den Arbeitsalltag ergonomisch gestalten. Und was Ihnen dabei hilft, Belastungen des Rückens zu reduzieren: zum Beispiel Arbeiten mit geeigneten Hilfsmitteln, günstige Körperhaltungen, verbesserte Arbeitsorganisation und bewusster Einsatz der eigenen Kräfte.

## Das richtige Konzept: ganzheitliche Prävention

Wie arbeitet man ergonomisch? Was hilft, Rückenbeschwerden vorzubeugen? Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) setzt auf ein umfassendes Konzept, mit dem Sie Belastungen ermitteln und gezielt geeignete und aufeinander abgestimmte Maßnahmen planen können: Ziel ist es dabei, auf allen Handlungsfeldern präventiv den Rückenbeschwerden entgegenzuwirken. Grundlage sind die Gefährdungsbeurteilung nach Arbeitsschutzgesetz und die Lastenhandhabungsverordnung.

## Schutz auf allen Ebenen

Vorbeugende Maßnahmen setzen bei verschiedenen Faktoren an, nach unserem „TOPAS\_R“-Konzept – bei der Technik, der Organisation und der Person. Die Abkürzung steht für: technisch/baulich, organisatorisch, personenbezogen, Arbeitsschutz und Rücken.

Bei belastenden Tätigkeiten sollten Sie zunächst prüfen, ob technische Lösungen die Belastung verringern. Müssen Sie zum Beispiel häufig immobile Patienten und Patientinnen vom Bett in den Rollstuhl bewegen, sollte ein Lifter vorhanden sein. Lässt sich mit technischen Maßnahmen die Situation nicht vollständig verbessern, suchen Sie Lösungen auf organisatorischer Ebene: Ist es beispielsweise möglich, anstrengende Tätigkeiten gleichmäßig auf alle Beschäftigten zu verteilen? Weitere präventive Maßnahmen setzen auf der persönlichen Ebene an, auf der die Beschäftigten selbst etwas ändern können – etwa durch rückergeordnete Arbeitsweise (siehe Kasten auf Seite 7).



Wenden Sie die rückengerechte Arbeitsweise an und sprechen Sie vorher den Bewegungsablauf durch.

### Rückengerecht arbeiten heißt ...

- ausreichend Platz für die geplante Bewegung schaffen
- Betthöhe auf Arbeitshöhe einstellen, Hilfsmittel konsequent nutzen
- vorhandene Bewegungsressourcen der Pflegebedürftigen nutzen: Bewegungsablauf erklären und die Betroffenen mithelfen lassen
- körpernah arbeiten, um die Hebelwirkung gering zu halten
- Ausgangsstellung an geplanter Bewegungsrichtung ausrichten, ohne den Oberkörper zu verdrehen
- Bewegungen über eine Gewichtsverlagerung aus den Beinen begleiten
- in ruhigem, für die Pflegebedürftigen angemessenem Tempo vorgehen – ohne „Hauruck“ und Schwung

## Drei Säulen für die Prävention von Rückenbeschwerden

Rückengerechte Veränderungen beziehen sich unter anderem auf:

### T wie technische/bauliche Maßnahmen

- bauliche Gestaltung (zum Beispiel barrierefreie Türen und Böden)
- ausreichend Platz in den Pflege- oder Behandlungszimmern
- ergonomische Arbeitsplätze, auch Bildschirmarbeitsplätze
- Ausstattung mit technischen und kleinen Hilfsmitteln (etwa elektrisch verstellbare Betten, Rutschbrett)

### O wie organisatorische Maßnahmen

- Arbeitsorganisation (Dienstplangestaltung, Arbeitszeiten, Arbeitsabläufe)
- Personalentwicklung, Qualifizierung, Unterweisung
- Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsarzt oder -ärztin einbinden
- Hilfsmiteinsatz in der Pflegeplanung berücksichtigen

### P wie personenbezogene Maßnahmen

- rückengerechte Arbeitsweise
- kleine und technische Hilfsmittel konsequent nutzen
- geeignete Arbeitsschuhe/-kleidung tragen
- Ressourcen der Pflegebedürftigen nutzen



## Planung bei Um- und Neubau



**Jetzt auch online:**  
[www.bgw-online.de/  
 gefaehrungsbeurteilung  
 -online](http://www.bgw-online.de/gefaehrungsbeurteilung-online)

### Gefährdungsbeurteilung: Risiko erkennen, Belastung vermeiden

Um auf Gefährdungen reagieren zu können und Belastungen zu vermeiden, muss die Unternehmensleitung sie kennen: Bei der gesetzlich verlangten Gefährdungsbeurteilung spüren Sie Gefährdungen und Belastungsschwerpunkte bei den beruflichen Tätigkeiten auf.

Anschließend planen Sie geeignete Gegenmaßnahmen. So verlangen es das Arbeitsschutzgesetz und die Lastenhandhabungsverordnung.

Ausführliche Infos finden Sie auf [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de) in der Broschüre „Gefährdungsbeurteilung“. Suche über Bestellnummer BGW 04-05-110



Basis für ergonomisches Arbeiten sind geeignete Räume. Wenn Sie Umbaumaßnahmen oder ein neues Gebäude planen, berücksichtigen Sie folgende Aspekte:

- Sind alle Zimmer und Wege ohne Schwellen oder Stufen barrierefrei zugänglich?
- Sind die Fußböden rutschhemmend?
- Lassen sich Türen automatisch öffnen und sind sie breit genug, um Betten/ Lifter hindurchzuschieben?
- Gibt es ausreichend Bewegungs- und Rangierfläche, sodass Sie beispielsweise Betten und Lifter im Raum bewegen können?
- Können Rollstühle ungehindert fahren?

Für spezielle Arbeitsbereiche, etwa bariatrische Stationen und OP-Räume, gelten eigene bauliche Anforderungen. Allgemein sollten Sie bei Um- oder Neubauten auf jeden Fall Fachleute miteinbeziehen.



Zu rückengerechter Arbeitsorganisation gehört zum Beispiel, belastende Arbeiten gleichmäßig im Team zu verteilen.

# Gut unterstützt – Hilfsmittel für gesundes Arbeiten

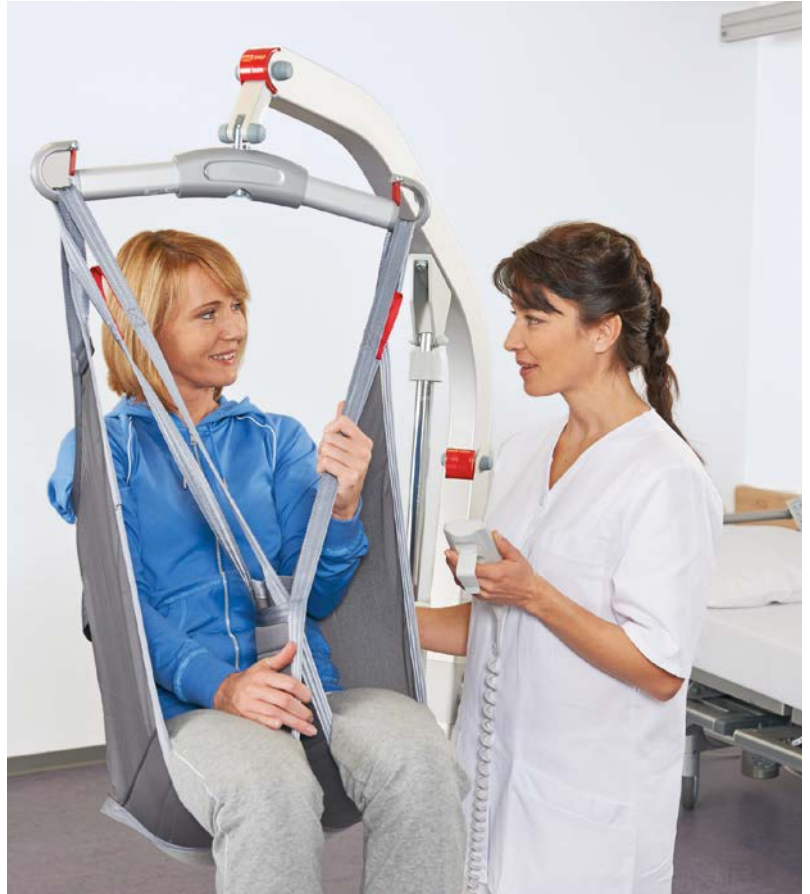
*Hilfreich, um Ihren Rücken zu entlasten, sind technische und kleine Hilfsmittel – etwa für den Transfer oder zur Mobilisation von Pflegebedürftigen. Sie sollten immer direkt dort verfügbar sein, wo Sie sie benötigen. In diesem Kapitel finden Sie einen Überblick.*

Wenn Sie mit Hilfsmitteln arbeiten, müssen Sie sich vorab zeigen lassen, wie Sie sie richtig einsetzen. Die Ersteinweisung bei neuen Hilfsmitteln übernimmt in der Regel der Fachhandel oder die herstellende Firma. Regelmäßige Unterweisungen für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter muss der Betrieb durchführen – mindestens einmal im Jahr oder bei Bedarf öfter. So ist sichergestellt, dass alle wissen, wie sie die Hilfsmittel fachgerecht anwenden.

## Finanzierung von Hilfsmitteln

Wer bezahlt die benötigten Hilfsmittel?  
Mehrere Wege sind möglich, zum Beispiel:

- Der Betrieb muss Hilfsmittel anschaffen, wenn die Gefährdungsbeurteilung ergibt, dass technische oder kleine Hilfsmittel die Belastungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beim Bewegen von Lasten oder Menschen minimieren (siehe Lastenhandhabungsverordnung). Diese Hilfsmittel sind Betriebseigentum.
- Pflegebedürftige können die geeigneten Hilfsmittel auch selbst bei der Kranken- oder Pflegekasse beantragen. Dekubitusprophylaxe und Erhalt der Mobilität können dabei den Einsatz von Hilfsmitteln begründen. Der Arzt/Die Ärztin/Die Sozialstation sollte die Begründung



unterstützen. Die Angehörigen oder die Pflegekraft können – wenn nötig – helfen, den Antrag zu stellen.

## Info

### Hilfsmittel bereitstellen ist Pflicht

Die Unternehmensleitung ist gesetzlich verpflichtet, nötige Hilfsmittel bereitzustellen sowie sie regelmäßig überprüfen und warten zu lassen. Der Zeitabstand für die Wartung ist geräteabhängig. „Medizinproduktbeauftragte“ im Betrieb und Wartungsverträge sorgen für klare Verhältnisse.

## Technische Hilfsmittel

### Pflegebetten

Stand der Technik ist ein vollelektrisches Pflegebett, das idealerweise zwischen 35 und 80 Zentimetern höhenverstellbar ist. Es muss für Lifter oder andere Hilfsmittel unterfahrbar sein. Per Knopfdruck können Sie Neigung, Rücken- und Beinposition variieren. Eine Handbedienung für die Pflegebedürftigen und ein Bedienelement für die Pflegekraft fördern die Selbstständigkeit und Sicherheit. Wenn Sie das Kopfteil hochstellen, sollte der Seitenschutz mit hochfahren – so ist die sitzende Person gesichert. Beim Wegklappen sollte der Seitenschutz unter den Lattenrost fahren, sodass für Ihre Knie genügend Platz bleibt.

### Niedrigpflegebetten

Sogenannte Niedrigpflegebetten können Sie auf circa 22 Zentimeter absenken. Sie sind wegen der geringen Einstiegshöhe gut geeignet für Rollstuhlnutzende. Tiefgestellt helfen sie außerdem, Sturzunfälle zu vermeiden – besonders wenn Pflegebedürftige allein aussteigen.



### Bed-Mover

Sie sind bislang wenig bekannt, aber praktisch zum Bewegen von Betten: Bed-Mover werden am Bett angebracht und funktionieren wie ein Hubwagen – damit können Sie schwere Betten fast kraftlos schieben.

## Info

### Tipps zum Kauf von Hilfsmitteln

- Lassen Sie sich fachkundig beraten.
- Probieren Sie die Hilfsmittel über längere Zeit im Team aus. So finden Sie heraus, welche geeignet sind und wie viele für Ihren Betrieb nötig sind.
- Prüfen Sie mit Ihrer Hygienefachkraft, ob die hygienische Aufbereitung der Produkte möglichst einfach, sicher, umweltschonend und kostengünstig machbar ist.
- Schaffen Sie ausreichend viele Hilfsmittel an, sodass Sie diese vor Ort

patientenbezogen nutzen können. Planen Sie großzügig: Bedenken Sie dabei, dass sich immer einige in der hygienischen Aufbereitung befinden.

- Stellen Sie sicher, dass bereits mit dem Einkauf die entsprechende Logistik bereitsteht, um die Hilfsmittel aufzubereiten und zu lagern.





## Lifter

Lifter helfen Pflegebedürftigen und Pflegekraft zum Beispiel beim sicheren Umlagern, Umsetzen oder Vom-Boden-Aufheben. Es gibt verschiedene Liftersysteme und eine Vielzahl an Liftertüchern. Lifter und Zubehör bilden ein System, das zusammenpassen muss.

- **Mobile Lifter** gibt es in verschiedenen Varianten. Ein zeitgemäßer Lifter ist voll elektrisch, breitenverstellbar und kann somit durch jede normale Tür fahren. Er sollte wenig wiegen und muss eine Person vom Boden aufnehmen sowie Betten unterfahren können. Stellplatz und Einsatzort sollten nah beieinanderliegen, damit Sie lange Wege und Laufzeiten vermeiden.
- **Wandlifter** lassen sich mit geringem technischem Aufwand über Wandhalterungen installieren. Sind mehrere Räume mit Wandhalterungen ausgestattet, können Sie den Lifter leicht umsetzen. Er ermöglicht den Pflegebedürftigen eine gewisse Mobilität und ist platzsparend.
- **Deckenlifter** sind fest installierte Systeme, die keine Stellfläche benötigen. Mit ihrer Hilfe erreichen Pflegebedürftige jeden Winkel im Raum, ohne dass Sie als Pflegekraft viel Kraft aufwenden müssen, um sie zu bewegen. Übergänge mit dem Lifter von einem Raum in den nächsten sind technisch möglich.



## Unterstützung bei Pflege und Therapie



## Positionswechselhilfen

Positionswechselhilfen (wie im Bild links) sind mobile Geräte, mit denen Sie sitzfähige Personen beispielsweise von der Bettkante in den Roll- oder Toilettenstuhl umsetzen können. Sie unterstützen Pflegebedürftige beim Aufrichten. Auch beim Anziehen von Rock oder Hose sind sie hilfreich.

## Tagespflegestuhl

Einen Tagespflegestuhl können Sie vielfältig einsetzen: etwa zur Mobilisation in der Kranken- oder Altenpflege oder als Behandlungstuhl für Dialysepatienten und -patientinnen. Höhen- und Neigungsverstellung sowie ein zentrales Bremssystem mit arretierbarer Lenkrolle sind Standard.

## Kleine Hilfsmittel

Neben den technischen Hilfsmitteln gibt es eine Reihe kleiner Hilfsmittel, die Sie gut mit der rückengerechten Arbeitsweise und Elementen aus den Pflegekonzepten kombinieren können. Diese kleinen Helfer unterstützen die Mobilität der Pflegebedürftigen und reduzieren gleichzeitig die körperliche Anstrengung für die Pflegekraft.

### Antirutschmatte

Eine Antirutschmatte unter den Füßen verhindert beispielsweise, dass Ihre Patientin oder Ihr Patient auf der Matratze wegrutscht, wenn sie oder er sich mit den Fersen abdrückt, um in Richtung Kopfende zu rutschen.



### Bettzügel

Ein Bettzügel vereinfacht Pflegebedürftigen das Aufrichten des Oberkörpers bis zum Sitzen im Bett. Befestigen Sie den Bettzügel dazu am Fußende des Bettes. Die Länge lässt sich variieren – so, wie es für die Person am besten passt.



### Haltegürtel

Mit einem Haltegürtel können Sie Pflegebedürftige beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen sicher halten und führen.



### Rutschbrett

Ein Rutschbrett unterstützt einen Positionswechsel, wenn der Patient oder die Patientin kleinere Höhenunterschiede oder Distanzen überwinden muss.



### Rollbrett

Ein Rollbrett hilft Ihnen dabei, Personen sicher umzulagern, zum Beispiel von Bett zu Bett oder zur Transportliege. Lassen Sie sich dabei am besten von einer weiteren Pflegekraft helfen – zu zweit arbeiten Sie mit dem Rollbrett am sichersten.



### Gleitmatten

Gleitmatten erleichtern Ihnen das Bewegen von Personen, da sie den Reibungswiderstand auf ein Minimum reduzieren. Sie eignen sich für diverse Positionswechsel und Transfers. Es gibt gepolsterte und ungepolsterte Matten in verschiedenen Ausführungen und Größen für unterschiedlichen Unterstützungsbedarf.





# Weniger Belastungen – organisatorische Maßnahmen



## Flexible Arbeitszeitmodelle nutzen

Individuell angepasste Arbeitszeitmodelle fördern die Zufriedenheit im Beruf und schützen Sie vor Überlastungen. Flexible Arbeitszeiten, Veränderungen im Schichtsystem, Jahresarbeitszeitkonten, Teilzeitarbeit, längere Auszeiten oder wechselnde Aufgabengebiete sind Beispiele, mit denen Einrichtungen persönliche Bedürfnisse berücksichtigen können. Ebenso wichtig ist es, dass sich alle Beschäftigten systematisch und kontinuierlich fortbilden (können) – beispielsweise zu Themen wie „rückengerechte Arbeitsweisen“ oder „richtiger Umgang mit Hilfsmitteln“.

## Ergonomische Aspekte beachten

Generell sollten die Arbeitsplätze – auch Bildschirmarbeitsplätze – ergonomisch eingerichtet sein. Dabei beraten Sie der Betriebsarzt oder die Betriebsärztin und die Fachkraft für Arbeitssicherheit. Auch die Hilfsmittel gehören zu ergonomischen Arbeitsplätzen: Einrichtungsleitungen müssen planen, welche Hilfsmittel benötigt werden, sie anschaffen, pflegen und die Beschäftigten im korrekten Gebrauch unterweisen.

*Auch ein paar Änderungen in den organisatorischen Abläufen helfen Ihnen, die Belastungen zu reduzieren. Für gesundheitsgerechtes Arbeiten sollten anstrengende und leichte Tätigkeiten möglichst gleichmäßig im Team und über die Arbeitsschicht verteilt sein. Ein kontinuierliches Fortbildungsangebot – etwa zu rückenfreundlichem Arbeiten oder zum Hilfsmiteleinsatz – unterstützt gesundheitsförderndes Arbeiten.*

## Dienstpläne anpassen

Zur guten Arbeitsorganisation gehört die Planung: Wenn zum Beispiel Pflegebedürftige zu zweit betreut werden müssen, muss das in der Pflegedokumentation beschrieben und im Dienstplan berücksichtigt sein. Denn Pflegekräfte sollten bei Bedarf jemanden zu Hilfe holen können.

Arbeitsmaterial oder Pflegeprodukte sollten Sie möglichst leicht und in aufrechter Körperhaltung erreichen können. Auch ausreichend Abstellfläche – etwa für Hilfsmittel, Pflegeutensilien oder Wäsche – sollte vorhanden sein. Prüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Team, ob alle oft benötigten Arbeitsmaterialien für alle gut erreichbar einge-räumt sind. Räumen Sie die Station/den Arbeitsplatz gegebenenfalls um.

# Für einen starken Rücken – persönliche Strategien

*Sind auf technischer und organisatorischer Ebene alle Verbesserungsmöglichkeiten berücksichtigt, bleibt noch Ihr persönlicher Einsatz. Arbeiten Sie systematisch nach ergonomischen und rückengerechten Gesichtspunkten – und beziehen Sie die Pflegebedürftigen dabei mit ein. Sorgen Sie gemeinsam im Team für ein gutes Arbeitsklima – auch das fördert das Wohlbefinden aller Beschäftigten. Und besuchen Sie inner- und außerbetriebliche Fortbildungen.*

## Geeignete Kleidung und Schuhe tragen

Ziehen Sie bequeme, elastische und atmungsaktive Arbeitskleidung an, die Ihren Armen und Beinen Bewegungsfreiheit lässt. Sie sollten die Arbeitskleidung mindestens eine Konfektionsgröße größer tragen als Ihre Freizeitkleidung.

Schuhe mit fester Fersenkappe und einer rutschhemmenden und großflächig aufliegenden Sohle geben Halt und Sicherheit, besonders bei plötzlichen Bewegungen. Wählen Sie Materialien, die das Schwitzen im Schuh vermeiden. Empfehlenswert ist auch, zwei Paar Schuhe im Wechsel zu tra-



gen. So kann das eine Paar Schuhe eine Zeitlang lüften, und Ihre Füße erholen sich in einem anderen Paar.

Tipps zu geeigneten Schuhen für Pflegekräfte finden Sie auf [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de), Suche „Schuhe“.

## Hilfsmittel konsequent einsetzen

Informieren Sie sich über die vorhandenen technischen und kleinen Hilfsmittel. Nutzen Sie sie konsequent, um die Belastungen für Ihren Rücken und Ihre Wirbelsäule im richtigen Maß zu halten. Lassen Sie sich vorab erklären, wie Sie die Geräte einsetzen müssen, und üben Sie die Anwendung. Besuchen Sie außerdem Fortbildungen, in denen Sie die rückengerechte Arbeitsweise und den Umgang mit Hilfsmitteln lernen.

Lassen Sie sich vorab erklären, wie Sie Hilfsmittel wie etwa Gleitmatten einsetzen.



## Günstige Körperhaltungen

Pflegekräfte arbeiten häufig in weit vorgebeugter Körperhaltung – zum Beispiel beim Bettenmachen, bei der Patientenmobilisation oder der Grundpflege. Achten Sie daher darauf, möglichst in aufrechter Haltung zu arbeiten: Stellen Sie das Pflegebett auf Ihre Arbeitshöhe ein. Setzen Sie sich zwischendurch hin – etwa beim Essen anreichen oder Fußwaschen.



Nutzen Sie die Kraft aus den Beinen und arbeiten Sie körpernah, um Hebelwirkungen zu vermeiden. Begleiten Sie Bewegungen des Oberkörpers mit einer Gewichtsverlagerung in den Beinen und blicken Sie in die geplante Bewegungsrichtung, um verdrehte Haltungen zu vermeiden. Ihr Arbeitsbereich und -material sollte möglichst mittig vor Ihrem Oberkörper liegen, damit Sie sich nicht zu oft verdrehen müssen.

## Richtig schieben

Betten, Tragen, Lifter, Transport- und Wäschewagen zu schieben gehört in Pflegeberufen dazu. Damit das Bewegen leichter wird, sollten die Arbeitsmittel in einwandfreiem Zustand sein.

Schieben ist günstiger als ziehen, weil Sie dabei mehr Kraft haben und den Rumpf weniger verdrehen. Pflegebetten sollten Sie immer zu zweit bewegen – dabei schiebt eine Person und die andere lenkt. Beschleunigen Sie Lasten langsam und bremsen Sie ebenfalls langsam ab. Überlastungen entstehen durch Anstoßen, Wegrutschen oder unerwartete und hohe Kräfte beim Richtungswechsel oder Anhalten.

Beim Schieben über einen längeren Zeitraum sollten Sie maximal nur so viel Kraft einsetzen, wie nötig ist, um einen gefüllten Einkaufswagen zu schieben. Das entspricht etwa 15 Prozent Ihrer maximalen Kraft. Müssen Sie dauerhaft viel Gewicht schieben, sollten Sie andere technische Lösungen nutzen, zum Beispiel einen Bed-Mover.

## Pflegen Sie sich selbst

Sorgen Sie für Balance zwischen Beruf und Freizeit. Gönnen Sie sich regelmäßig etwas, das Ihnen guttut. Familie, Freundschaften und Hobbys können beim Abschalten helfen. Fehlt Ihnen körperliche Kraft für die tägliche Arbeit? Haben Sie bereits Rückenbeschwerden? Trainieren Sie besonders die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. In einer Rückenschule lernen Sie gezielt geeignete Übungen und Bewegungsabläufe, aber auch Entspannung und Alltagstipps.



# Wir sind für Sie da – Unterstützungsangebote der BGW

*Ihr Rücken schmerzt – was nun? Akute Rückenbeschwerden verschwinden in der Regel innerhalb von einigen Tagen auch ohne Behandlung. Dauern die Beschwerden länger an, gehen Sie bitte zum Arzt oder zur Ärztin. Behalten Sie Ihre Alltagsbewegungen bei und vermeiden Sie lange Bettruhe. Die BGW hilft Ihnen bei beruflich bedingten Beschwerden weiter.*

Wenn Sie vermuten, dass Ihre Rückenbeschwerden mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zusammenhängen, informieren Sie Ihren Betriebsarzt beziehungsweise Ihre Betriebsärztin und Ihre Einrichtung. Diese Ansprechpersonen, aber auch Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin und Sie selbst können sich bei der BGW melden.



## Rückensprechstunde der BGW

Rückenschmerzen sind kein Berufsrisiko, mit dem Sie sich abfinden müssen. Wenn Sie Beschwerden haben, können wir Sie wirksam unterstützen. Reagieren Sie auf erste Symptome: Bei einem persönlichen Termin mit eingehender ärztlicher Untersuchung gehen wir in der Rückensprechstunde Ihren Beschwerden auf den Grund. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Strategien, wie Sie Ihre Gesundheit und Arbeitsfähigkeit dauerhaft erhalten können.

[www.bgw-online.de/rueckensprechstunde](http://www.bgw-online.de/rueckensprechstunde)



## Strategietag Rücken für Pflegeeinrichtungen

Als Einstieg in die Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) bietet die BGW Pflegeeinrichtungen den Strategietag Rücken an. In einem eintägigen Workshop erkennen die Teilnehmenden, wo ihre Einrichtung in puncto Rückenbelastungen steht. Unterstützt durch die BGW-Beratung entwickeln sie eine praxisnahe Strategie zur Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen – inklusive konkreter Maßnahmen passend zu ihrem Betrieb.

[www.bgw-online.de/strategietag-ruecken](http://www.bgw-online.de/strategietag-ruecken)



## Organisationsberatung Rücken für Pflegeeinrichtungen

Ziel der BGW Organisationsberatung Rücken ist es, die Arbeitsbedingungen und die Arbeitsorganisation in Ihrer Einrichtung zu optimieren: Mit fachkundiger Beratung sollen somit die Rückenbelastungen Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhaltig abnehmen. Gemeinsam analysieren wir die betriebliche Gesundheitssituation und entwickeln ein passendes Präventionskonzept. Wir unterstützen Sie bei der Umsetzung und überprüfen mit Ihnen den Erfolg.

## www.gdabewegt.de: das MSE-Portal von Profis für Profis

„Prävention macht stark – auch Deinen Rücken“: Unter diesem Titel engagieren sich Bund, Länder, Unfallversicherungsträger und Kooperationspartner im Verbund der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) für die Verringerung arbeitsbedingter Gesundheitsgefährdungen und Erkrankungen auf dem Gebiet der Muskel-Skelett-Erkrankungen.

Kernangebot ist die Produktdatenbank, in der rund 450 Produkte aller GDA-Partner zur MSE-Prävention gebündelt sind. Dort finden Sie genau die Informationen, die Sie in Ihrer Arbeitssituation benötigen. Zusätzlich bietet das Portal Hintergrundinformationen, aktuelle Termine und Beispiele guter Praxis. Mehr unter [www.gdabewegt.de](http://www.gdabewegt.de).



[www.bgw-online.de/rueckenberatung](http://www.bgw-online.de/rueckenberatung)

## BGW-Seminare

Für Führungskräfte bietet die BGW ein Grund- und ein Aufbauseminar zum Thema „Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege und Betreuung“ an. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen, konkrete Arbeitssituationen zu beurteilen, sowie Strategien, wie sie ergonomische Arbeitsbedingungen in ihrem Betrieb umsetzen.

Für Fachkräfte für Arbeitssicherheit gibt es außerdem das Seminar „Von TOP zu TOPAS\_R – Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen“. Inhalte sind Ursachen und Auswirkungen von Muskel-Skelett-Erkrankungen, Analyse-Instrumente, Arbeitsplatzgestaltung und Best-Practice-Modelle.

Sie können das gesamte Seminarprogramm der BGW unter [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de) in der Rubrik „Seminare“ ansehen und buchen.



Neu ist das Online-Angebot „Bewusst bewegen – auch im Job“. Dort können Beschäftigte zum Beispiel ihren Arbeitsplatz unter die Lupe nehmen: Welchen Belastungen sind sie ausgesetzt? Was lässt sich ändern? Ausprobieren auf [www.gdabewegt.de/Tipps-fuer-Beschaeftigte](http://www.gdabewegt.de/Tipps-fuer-Beschaeftigte)

# Info-Medien zum Thema Rücken

Broschüren und Plakate können Sie als PDF von unserer Website [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de) herunterladen oder bestellen. Geben Sie dazu im Suchfeld die Bestellnummer ein.

## Broschüren und Plakate

Broschüre „Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege“  
(Bestellnummer DGUV Information 207-022)

Plakat „Fit im Büro“  
(Bestellnummer BGW 23-00-002)

Plakat „Fit durch die Schicht“  
(Bestellnummer BGW 23-00-000)

## CD-ROM

„Rückengerechtes Arbeiten in Pflege und Betreuung“ der DGUV, bestellbar im Internet über [publikationen.dguv.de](http://publikationen.dguv.de)  
(Bestellnummer DGUV Information 207-021)

## Infos im Internet

„Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit im Gesundheitswesen. Leitfaden für Prävention und gute Betriebspraxis“, Broschüre der Europäischen Kommission, über [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de), Suche „EU-Leitfaden“



„Gut zu Fuß im Pflegeberuf – Kriterien für sichere Arbeitsschuhe“, Artikel auf [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de), Suche „Schuhe“

[www.sicheres-krankenhaus.de](http://www.sicheres-krankenhaus.de), Portal der Unfallkasse NRW und der BGW rund um Sicherheit und Gesundheitsschutz im Krankenhaus

„Neu- und Umbauplanung im Krankenhaus unter Gesichtspunkten des Arbeitsschutzes – Anforderungen an Funktionsbereiche“, Broschüren bestellbar im Internet über [publikationen.dguv.de](http://publikationen.dguv.de)  
(Bestellnummern DGUV Information 207-016 und DGUV Information 207-017)

# Überblick über die kleinen Hilfsmittel



## **Antirutschmatte**

Unter den Füßen Pflegebedürftiger verhindert sie das Wegrutschen auf der Matratze, etwa beim Transfer im Bett zum Kopfende



## **Gleitmatte (gepolstert)**

Erleichtert durch das gleitfähige, komfortable Material das Bewegen von Pflegebedürftigen im Bett



## **Gleitmatte (ungepolstert)**

Unterstützt beim Bewegen von Personen im Bett; ungepolsterte Matten sind hygienisch leichter aufzubereiten als gepolsterte



## **Bettzügel**

Hilft beim Aufrichten zum Sitzen



## **Haltegürtel**

Ermöglicht es, Patientinnen und Patienten beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen sicher zu führen



## **Rollbrett**

Erleichtert den Transfer von Bett zu Bett oder zur Transportliege



## **Rutschbrett**

Unterstützt beim Wechsel der Sitzgelegenheit, auch bei kleineren Höhenunterschieden oder Distanzen. Erhöht die Sicherheit beim Transfer vom Bett zum Rollstuhl



## Für Ihre Notizen

# Kontakt – Ihre BGW-Standorte

## Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung

Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg

Tel.: (040) 202 07 - 0

Fax: (040) 202 07 - 24 95

[www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)

Diese Übersicht wird bei jedem Nachdruck aktualisiert.  
Sollte es kurzfristige Änderungen geben, finden Sie  
diese hier:

[www.bgw-online.de/  
kundenzentren](http://www.bgw-online.de/kundenzentren)



## Ihre BGW-Kundenzentren

### Berlin · Spichernstraße 2–3 · 10777 Berlin

Bezirksstelle Tel.: (030) 896 85 - 37 01 Fax: - 37 99

Bezirksverwaltung Tel.: (030) 896 85 - 0 Fax: - 36 25

schu.ber.z\* Tel.: (030) 896 85 - 36 96 Fax: - 36 24

### Bochum · Universitätsstraße 78 · 44789 Bochum

Bezirksstelle Tel.: (0234) 30 78 - 64 01 Fax: - 64 19

Bezirksverwaltung Tel.: (0234) 30 78 - 0 Fax: - 62 49

schu.ber.z\* Tel.: (0234) 30 78 - 64 70 Fax: - 63 79

studio78 Tel.: (0234) 30 78 - 64 78 Fax: - 63 99

### Delmenhorst · Fischstraße 31 · 27749 Delmenhorst

Bezirksstelle Tel.: (04221) 913 - 42 41 Fax: - 42 39

Bezirksverwaltung Tel.: (04221) 913 - 0 Fax: - 42 25

schu.ber.z\* Tel.: (04221) 913 - 41 60 Fax: - 42 33

### Dresden · Gret-Palucca-Straße 1 a · 01069 Dresden

Bezirksverwaltung Tel.: (0351) 86 47 - 0 Fax: - 56 25

schu.ber.z\* Tel.: (0351) 86 47 - 57 01 Fax: - 57 11

Bezirksstelle Tel.: (0351) 86 47 - 57 71 Fax: - 57 77

Königsbrücker Landstraße 2 b · Haus 2  
01109 Dresden

BGW Akademie Tel.: (0351) 288 89 - 61 10 Fax: - 61 40

Königsbrücker Landstraße 4 b · Haus 8  
01109 Dresden

### Hamburg · Schäferkampsallee 24 · 20357 Hamburg

Bezirksstelle Tel.: (040) 41 25 - 29 01 Fax: - 29 97

Bezirksverwaltung Tel.: (040) 41 25 - 0 Fax: - 29 99

schu.ber.z\* Tel.: (040) 73 06 - 34 61 Fax: - 34 03

Bergedorfer Straße 10 · 21033 Hamburg

BGW Akademie Tel.: (040) 202 07 - 28 90 Fax: - 28 95

Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg

### Hannover · Anderter Straße 137 · 30559 Hannover

Außenstelle von Magdeburg

Bezirksstelle Tel.: (0511) 563 59 99 - 47 81 Fax: - 47 89

### Karlsruhe · Philipp-Reis-Straße 3 · 76137 Karlsruhe

Bezirksstelle Tel.: (0721) 97 20 - 55 55 Fax: - 55 76

Bezirksverwaltung Tel.: (0721) 97 20 - 0 Fax: - 55 73

schu.ber.z\* Tel.: (0721) 97 20 - 55 27 Fax: - 55 77

### Köln · Bonner Straße 337 · 50968 Köln

Bezirksstelle Tel.: (0221) 37 72 - 53 56 Fax: - 53 59

Bezirksverwaltung Tel.: (0221) 37 72 - 0 Fax: - 51 01

schu.ber.z\* Tel.: (0221) 37 72 - 53 00 Fax: - 51 15

### Magdeburg · Keplerstraße 12 · 39104 Magdeburg

Bezirksstelle Tel.: (0391) 60 90 - 79 20 Fax: - 79 22

Bezirksverwaltung Tel.: (0391) 60 90 - 5 Fax: - 78 25

### Mainz · Göttelmannstraße 3 · 55130 Mainz

Bezirksstelle Tel.: (06131) 808 - 39 02 Fax: - 39 97

Bezirksverwaltung Tel.: (06131) 808 - 0 Fax: - 39 98

schu.ber.z\* Tel.: (06131) 808 - 39 77 Fax: - 39 92

### München · Helmholtzstraße 2 · 80636 München

Bezirksstelle Tel.: (089) 350 96 - 46 00 Fax: - 46 28

Bezirksverwaltung Tel.: (089) 350 96 - 0 Fax: - 46 86

schu.ber.z\* Tel.: (089) 350 96 - 45 01 Fax: - 45 07

### Würzburg · Röntgenring 2 · 97070 Würzburg

Bezirksstelle Tel.: (0931) 35 75 - 59 51 Fax: - 59 24

Bezirksverwaltung Tel.: (0931) 35 75 - 0 Fax: - 58 25

schu.ber.z\* Tel.: (0931) 35 75 - 58 55 Fax: - 59 94

\*schu.ber.z = Schulungs- und Beratungszentrum

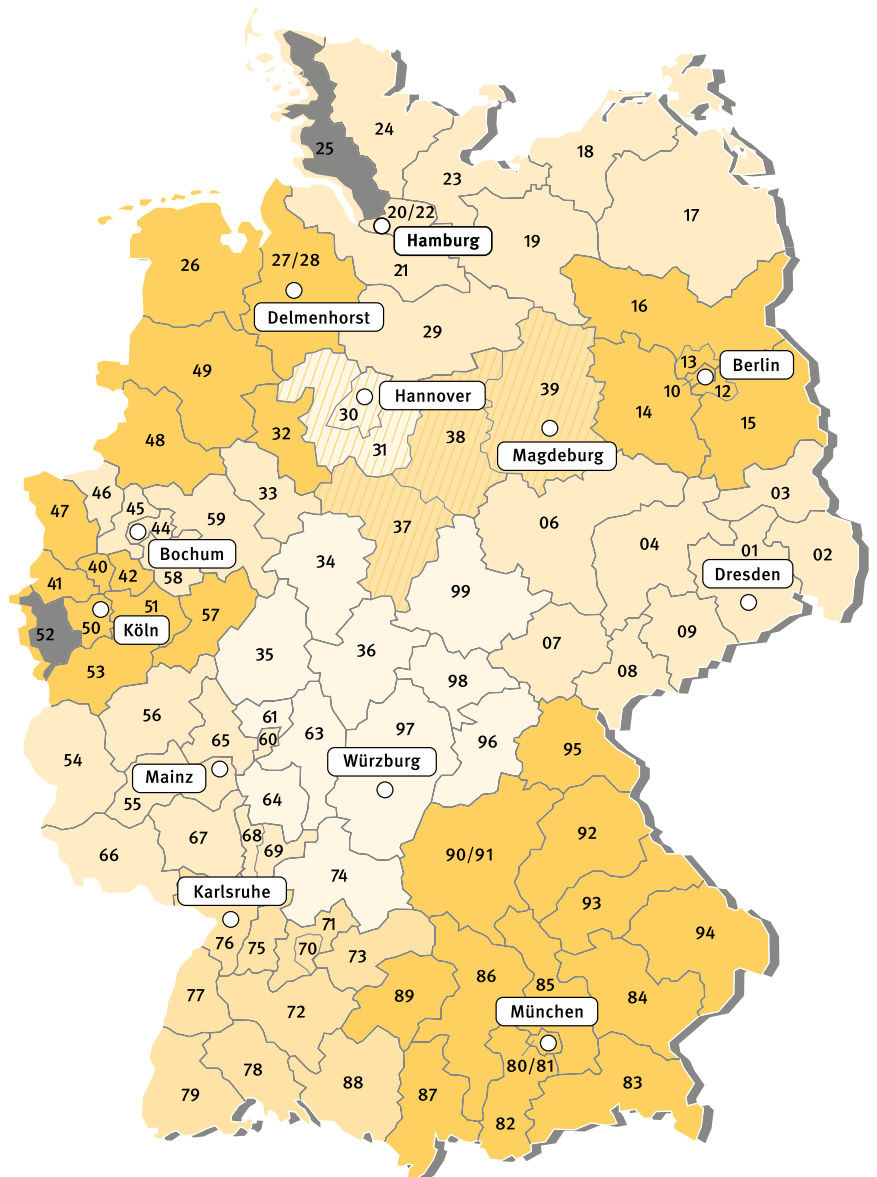
### So finden Sie Ihr zuständiges Kundenzentrum

Auf der Karte sind die Städte verzeichnet, in denen die BGW mit einem Standort vertreten ist. Die farbliche Kennung zeigt, für welche Region ein Standort zuständig ist.

Jede Region ist in Bezirke unterteilt, deren Nummer den ersten beiden Ziffern der dazugehörigen Postleitzahl entspricht.

Ein Vergleich mit Ihrer eigenen Postleitzahl zeigt, welches Kundenzentrum der BGW für Sie zuständig ist.

Auskünfte zur Prävention erhalten Sie bei der Bezirksstelle, Fragen zu Rehabilitation und Entschädigung beantwortet die Bezirksverwaltung Ihres Kundenzentrums.



## Beratung und Angebote

### BGW-Beratungsangebote

Tel.: (040) 202 07 - 48 62

Fax: (040) 202 07 - 48 53

E-Mail: [gesundheitsmanagement@bgw-online.de](mailto:gesundheitsmanagement@bgw-online.de)

### Versicherungs- und Beitragsfragen

Tel.: (040) 202 07 - 11 90

E-Mail: [beitraege-versicherungen@bgw-online.de](mailto:beitraege-versicherungen@bgw-online.de)

### Medienbestellungen

Tel.: (040) 202 07 - 48 46

Fax: (040) 202 07 - 48 12

E-Mail: [medienangebote@bgw-online.de](mailto:medienangebote@bgw-online.de)

Pflege- oder Betreuungsberufe verlangen dem Körper viel ab. Besonders Rücken, Wirbelsäule, Schulter-Nacken-Bereich und Gelenke werden belastet. Die Folge sind oft Rückenbeschwerden. Das muss nicht sein: Mit dem richtigen Maß an Belastung bleibt Ihr Rücken gesund. Die Broschüre erklärt, mit welchen Maßnahmen Sie Arbeitsumfeld und Arbeitsalltag ergonomisch gestalten. Und was Ihnen hilft, Rückenbelastungen zu reduzieren.