

# Physische Entlastung von Pflegekräften

*Relevanz der Rückengerechten Arbeitsweise, des Einsatzes Kleiner Hilfsmittel sowie der Bewegungsförderung der Patienten bei Bewegungsaktivitäten in der Pflege und Betreuung.*

Barbara-Beate Beck, Forum fBB

Der Gesundheitsdienst ist einer der größten Wirtschaftsbereiche in Europa. Ungefähr 10% aller Beschäftigten der europäischen Union sind im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege beschäftigt; davon ist ein erheblicher Teil im Krankenhausbereich tätig<sup>1</sup>. Beschäftigte in der Pflege und Betreuung leiden überdurchschnittlich häufig an *Muskel- und Skeletterkrankungen* (MSE) und insbesondere an Erkrankungen der Lendenwirbelsäule.

Ein entscheidender Baustein in der betrieblichen Präventionsstrategie ist die Gefährdungsbeurteilung. Unternehmer sind verpflichtet, diese auch für Beschäftigte, deren Muskel-Skelettsystem am Arbeitsplatz z.B. bei Bewegungsaktivitäten mit dem Patienten, gefährdet ist, durchzuführen<sup>2</sup>. Mit Hilfe dieser Gefährdungsbeurteilung soll herausgefunden werden, wer gefährdet ist, und entschieden werden, welche präventiven Maßnahmen zu treffen sind und wie die Wirksamkeit der ergriffenen Maßnahmen kontrolliert werden soll<sup>3</sup>. *Patiententransfers* hilfreiche Anhaltspunkte<sup>4</sup>.

In einer Labor-Studie im Auftrag der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) wurde die (bio-)mechanische Belastung der Lendenwirbelsäule von Pflegekräften bei Aktivitäten, die mit dem Bewegen von Patienten verbunden sind, untersucht; diesen wird eine hohe Belastung der Lendenwirbelsäule zugeschrieben. Das Ziel der Studie war, quantitativ die Belastung der Lendenwirbelsäule mit Hilfe verschiedener Indikatoren zu beschreiben, das Risiko für die Überlastung zu bewerten, mit den Ergebnissen die Ermittlung der Arbeitsbedingungen für die Beurteilung der Berufskrankheit 2108 *Bandscheibenbedingte Erkrankungen der Lendenwirbelsäule* zu unterstützen und Möglichkeiten für eine biomechanisch fundierte Prävention im Hinblick auf die Arbeitsplatzgestaltung, die Arbeitsweise und den Einsatz von Hilfsmittel zu prüfen. Die Ergebnisse des aktuell durchgeführten, etwa 10-jährigen Forschungsvorhabens bestätigen, dass eine Verringerung der Wirbelsäulenbelastung durch eine *optimierte Arbeitsweise* (= Rückengerechte Arbeitsweise verknüpft mit Patientenressourcen-orientierter Arbeitsweise) erreicht werden kann. Es zeigte sich darüber hinaus Folgendes: Um eine entscheidende Reduzierung der Belastung zu erreichen, ist die zusätzliche Nutzung von Kleinen Hilfsmitteln wie z.B. Gleitmatten, Rutschbrettern dringend zu empfehlen, insbesondere wenn hochbelastende Tätigkeiten von älteren Pflegekräften ausgeführt werden.

Das **ERGONOMICO** - Konzept des **FORUM fBB** setzt genau hier an: Im Sinne der Salutogenese entwickeln die Pflegekräfte *Was hält meinen Rücken (bzw. den Bewegungsapparat) gesund?*. Die *Grundprinzipien der Biomechanik* (Rückengerechte Arbeitsweise) sowie die Entlastung durch den situationsorientierten Einsatz von *Hilfsmitteln* wie z.B. Gleitmatten oder Rutschbrettern oder auch Liftern haben hier eine besondere Bedeutung.

---

<sup>1</sup> EU-OSHA, E-Facts18, *Risk assessment in healthcare*

<sup>2</sup> Lastenhandhabungsverordnung/Richtlinie zur manuellen Handhabung von Lasten 90/269/EWG

<sup>3</sup> Arbeitsschutzgesetz/Arbeitsschutz-Rahmenrichtlinie 89/391/EWG

<sup>4</sup> Theilmeier, A. et al., *Wirbelsäulenbelastung durch Patiententransfers bei konventioneller und optimierter Arbeitsweise sowie beim Einsatz von kleinen Hilfsmitteln in Produkt- und Produktionsergonomie*, 2008



Um auch die Ressourcen der Patienten zu erhalten und zu fördern, verknüpft das Konzept die *Rückengerechte Arbeitsweise* mit der *Patientenressourcen-orientierten Arbeitsweise*. Durch die Entwicklung und Ausnutzung der Bewegungs- und Wahrnehmungsressourcen der Patienten wird die Pflegekraft weiter körperlich entlastet und der Patient in seiner Gesundheitsentwicklung unterstützt. Im Vordergrund steht die Entwicklung der Kompetenz der Pflegekraft für ein der jeweiligen Pflegesituation individuell angepasstes *rückengerechtes und sicheres Verhalten*, d.h. es geht um Situations- und nicht um Methoden-Orientierung. Vorrang vor rehabilitativen bzw. therapeutischen Aspekten hat die Sicherheit der Pflegekräfte und der Patienten.

Das *ERGONOMiC* - Konzept wird durch die Forschungsergebnisse der BGW gestützt und bietet eine hervorragende Plattform für weitere Bewegungskonzepte.

### **Kontakt und Literatur**

Barbara-Beate Beck

Forum fBB  
Moränenweg 5a  
22143 Hamburg

Tel. 040/67941096  
Fax 040/67941098

eMail [barbara-beate.beck@forumfbb.de](mailto:barbara-beate.beck@forumfbb.de)