

» Rückengerechtes Arbeiten «



Foto: Krankenimages.com/
adobe stock

Dieses Factsheet soll Sie bei Ihrer **innerbetrieblichen Präventionsarbeit** unterstützen. Bitte beachten Sie unbedingt die Informationen zum **Umgang mit den Factsheets** im allgemeinen Vorwort.

Vorwort mit Überblick: [Arbeitsschutz auf einen Blick: Praktische Handlungshilfen](#)

Relevanz: Warum ist eine Beschäftigung mit dem Thema wichtig?

Insbesondere aufgrund des manuellen Bewegens von Menschen kommt es in der Pflege zu hohen physischen Anforderungen. Die Belastungen führen häufig zu akuten oder bei längerer Einwirkung zu chronischen Muskel-Skelett-Erkrankungen. Diese sind für einen großen Teil der betrieblichen Ausfallzeiten verantwortlich. Eine tätigkeitsspezifische Betrachtungsweise im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung und die zielgerichtete Ableitung von Schutzmaßnahmen sind deshalb von besonderer Bedeutung.

» *Erkrankungen der Wirbelsäule machen aktuell den zweitgrößten Anteil an den gemeldeten Berufskrankheiten in der Pflege aus.* «

Aufgaben des Arbeitgebers

Gefährdungsbeurteilung nach Arbeitsschutzgesetz durchführen. Technische, organisatorische und personenbezogene Schutzmaßnahmen ableiten und umsetzen, die im Wesentlichen Folgendes beinhalten:

- Ausstattung mit technischen und kleinen Hilfsmitteln
- Ausreichende Bewegungsflächen
- Bedarfsgerechte Personaleinsatzplanung
- Qualifizierung in ergonomischer Arbeitsweise
- Unterweisung
- Geeignete Arbeitskleidung und Arbeitsschuhe
- Berücksichtigung der psychischen Belastung
- Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenz
- Prüfung der Notwendigkeit arbeitsmedizinischer Vorsorge

Hilfestellungen/Links

Allgemeine Informationen/Übersichten: Themenseiten, FAQs

BGW: [Gesunder Rücken](#)

BGW, UK NRW: [Sicheres Krankenhaus](#)

BGW, UK NRW: [Sichere Pflegeeinrichtung](#)

DGUV: [Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege](#)

GDA: [Arbeitsprogramm Muskel-Skelett-Belastungen](#)

Vertiefende Informationen: Broschüren, Konzepte, Verfahren

DGUV: Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege – Hilfestellung zur Gefährdungsbeurteilung nach der Lastenhandhabungsverordnung ([DGUV Information 207-022](#))

DGUV: Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege – Prävention von Muskel- und Skelett-Erkrankungen ([DGUV Information 207-010](#))

DGUV: Bewegen von Menschen im Gesundheitsdienst und in der Wohlfahrtspflege – Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen ([DGUV Information 207-033](#))

BGW: [Menschen bewegen – sicher und gesund](#) (BGW 09-14-115)

BGW: [Rückengerecht arbeiten in der Pflege](#) (BGW 07-00-110)

BGW: [Prävention von Rückenbeschwerden](#) (BGW 07-00-001)

Schulungen: E-Learning, Podcasts, Seminarreihen

BGW: Seminar [„Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen in der Pflege und Betreuung –Strategien und Maßnahmen“](#) (SRP1 und SRP2)

BGW: Seminar [Ergo Coach – Ergonomisches Arbeiten im Betrieb verankern](#)

Online-Kurs: [„Ergonomie“](#) im BGW-Lernportal

Online-Kurs: [„Kurz und Kompakt – Ergonomisches Arbeiten“](#) im BGW-Lernportal

BGW: Podcast #25 [„Den Rücken im Pflegealltag richtig belasten, aber wie?“](#)

BGW: Podcast #26 [„Was hilft Pflegekräften nachhaltig bei Rückenbeschwerden?“](#)

BGW: Podcast #65 [„BGW Ergo-Coach“](#)

BGW: Podcast #69 [„Kinästhetik in der Pflege: Bewegungsressourcen nutzen“](#)

Bei der [UKBW Akademie](#) finden Sie verschiedene Präsenzseminare, Onlineseminare und Online-Trainings zum Thema „Ergonomie“, auch speziell für die Zielgruppe „Gesundheitsdienst und Pflege“. Bei Fragen dazu oder zu einer möglichen Qualifizierung von Multiplikator*innen wenden Sie sich gerne an seminare@ukbw.de.

Individuelle Beratungsangebote

BGW: [Strategietag Muskel-Skelett-Belastungen](#)

BGW: [Rückensprechstunde](#) (analoges Angebot auch bei der UKBW)

BGW: [Rückenkolleg](#)

Praxishilfen: Checklisten, Vorlagen, Notfallpläne

BGW: Checkliste [„Rückengerecht arbeiten in der ambulanten Pflege“](#) (BGW 07-00-009)

BGW: Unterrichtsmaterial [„Take Care - Gesund und sicher im Pflegeberuf“](#)

BGW, UK NRW: [Hilfsmitteldatenbank](#)

Sprechen Sie uns an:

BGW Bezirksstelle Karlsruhe

E-Mail: praevention-karlsruhe@bgw-online.de

Tel.: +49 721 9720-5555

www.bgw-online.de

Unfallkasse Baden-Württemberg

(Kundenkommunikationscenter)

Tel.: +49 711 9321-0

[Kontaktformular](#)

www.ukbw.de