

# Gesunder Rücken im Berufsalltag: Tipps und Tricks für mehr Wohlbefinden

## Als Betriebsrat aktiv gegen Rückenleiden im Betrieb!

„Ich habe Rücken!“ hört man immer wieder von Arbeitnehmern. Egal welche Branche – es trifft Mann, Frau, Jung und Alt: Rückenleiden stehen auf der Skala der Arbeitsunfähigkeitstage an erster Stelle. Ein Grund mehr, um zu handeln! Was muss der Arbeitgeber anbieten, damit Mitarbeiter fit bleiben? Was können Ihre Kollegen tun, damit die Wirbelsäule von Schmerzen verschont bleibt oder sich Symptome minimieren? Und wie können Sie als Betriebsrat zu mehr Rückengesundheit im Betrieb beitragen? Wir haben wichtige Tipps und Tricks für Ihre Gesundheitsagenda zusammengetragen.



Redaktion

Stand: 14.3.2023

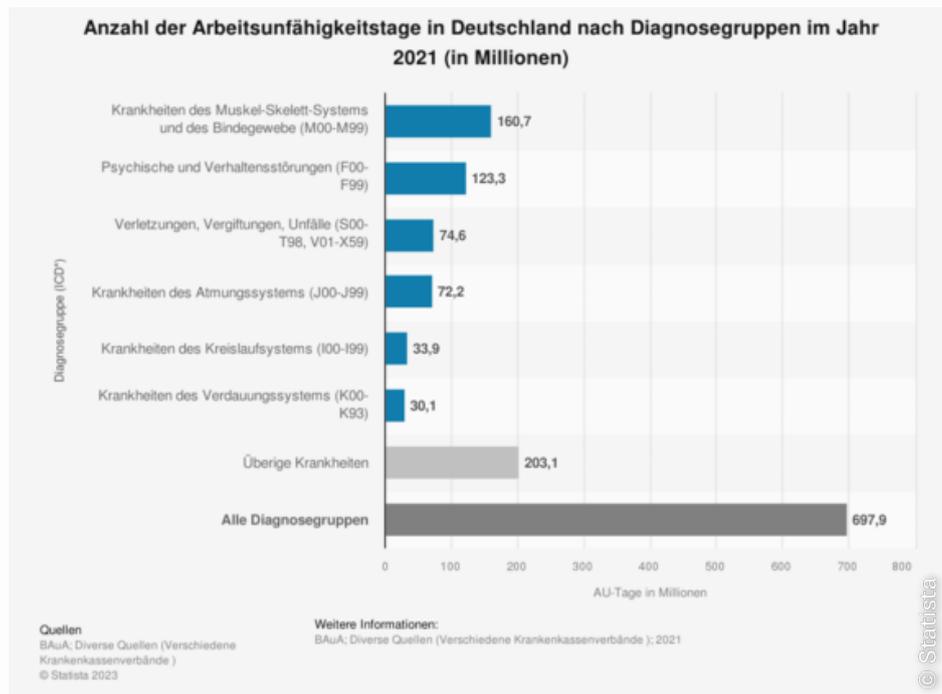
Lesezeit: 03:00 min



Rückenprobleme stehen häufig in direktem Zusammenhang mit unserer modernen Lebensweise und dem Job. Da fehlt es oft an Bewegung, die Waage zeigt nicht gerade unser Traumgewicht und in der Arbeit hängen wir an manchen Tagen wie ein nasser Waschlappen über dem Schreibtisch. Auch bestimmte körperliche Erkrankungen können Rückenschmerzen begünstigen.

Neben den körperlichen Erkrankungen können auch Stimmung und psychische Belastung die Anspannung der Muskulatur erhöhen und somit Schmerzen im Rücken verursachen. Stress und Alltagsorgen gehen an unserem Rücken nicht spurlos vorüber! Und jeder Beruf bringt eigene Belastungen mit sich. Ob Stehberufe, sitzende Berufe oder schwere Belastungen im Handwerk und der Produktion: Jedes Unternehmen sollte

seinen Beschäftigten Möglichkeiten zur Entlastung und Gesunderhaltung anbieten. Denn unser Rücken ist die Säule unseres Wohlbefindens.



### Was können Unternehmen zur Rückenprävention anbieten?

Die gesetzlich vorgeschriebenen präventiven Maßnahmen sind im Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG), Arbeitssicherheitsgesetz (ASiG) und in der Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) festgelegt. Die Arbeitsstättenverordnung sieht z.B. vor, dass Arbeitsplätze so gestaltet sein müssen, dass sie den Anforderungen an eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung genügen.

### Beispiele für Schutz- und Fürsorgepflichten des Arbeitgebers:

- Der Arbeitgeber muss den Beschäftigten ermöglichen, sich je nach den spezifischen Gefahren für ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit regelmäßig arbeitsmedizinisch untersuchen zu lassen (§ 11 ArbSchG, § 3 ArbMedVV).
- Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind. (§ 5 Abs. 1 ArbSchG).

- Der Arbeitgeber hat die Beschäftigten über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit während ihrer Arbeitszeit ausreichend und angemessen zu unterweisen. (§ 12 Abs. 1 Satz 1 ArbSchG).
- Er muss die Arbeitsplätze nach den Vorgaben entsprechender Verordnungen (ArbStättV) oder berufsgenossenschaftlicher Vorgaben einrichten.
- Auch Homeoffice-, mobile Arbeits- und Telearbeitsplätze nicht vergessen! (§ 12 ArbSchG, §§ 3 ff ArbStättV)



### Passen Sie Ihre Arbeitssituation an

Hinterfragen Sie Ihre aktuelle Arbeitssituation und überlegen Sie, was Ihnen guttut und was nicht. Sitzen Sie gerne schräg vor dem Bildschirm und das stundenlang? Stehen Sie kaum auf, weil Sie irgendwann mal alles in Reichweite auf Ihrem Schreibtisch platziert haben? Gibt es Verhaltensmuster in Ihrem Arbeitsalltag, die Sie an Bewegung oder einer gesunden Haltung hindern?

Machen Sie für sich selbst eine Analyse und ändern Sie ihr Verhalten – am besten Schritt für Schritt!

### Durchbrechen Sie bewusst gewohnte Verhaltensmuster

1. Stellen Sie den Papierkorb weiter weg, so dass Sie zur Müllentsorgung aufstehen müssen.
2. Weg mit dem Drucker aus Ihrem Büro, damit Sie für Ihren Druckauftrag laufen müssen.
3. Holen Sie sich Ihren Tee oder Kaffee einzeln und nicht in einer Kanne. Auch das veranlasst Sie zu einem gelegentlichen Spaziergang in die Kaffeeküche. Sonderbonus: Sie treffen Ihre Arbeitskollegen.

4. Nehmen Sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl. Wenn es zu viele Etagen sind, dann fangen Sie mit wenigen Stockwerken an.
5. Regen Sie an, dass bei den Meetings auch mal gestanden wird. Ideal dazu sind Bistrotische oder Theken. Oft lockert das auch die Atmosphäre einer Besprechung auf.
6. Überdenken Sie ihre Pausengestaltung. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft nach dem Essen wirkt wahre Wunder!
7. Nutzen Sie eine Trink-App, um ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Auch ein Post-it am Arbeitsplatz mit Smiley reicht oft schon zur Erinnerung.
8. Rückengesundheit als gemeinsames Team-Event: Jeder Kollege bekommt Ziele, z.B. 5000 Schritte im Büro am Tag, gemeinsame Bewegungspausen, gegenseitig ans Trinken und wenn es das Mobiliar hergibt, dann auch an das Hochfahren der verstellbaren Schreibtische erinnern. Aber auch nachhalten, damit die Aktion auch Wirkung zeigt.



**In unseren Online-Seminare bieten wir unseren Teilnehmern ein paar Übungen zu Entlastung der Wirbelsäule an. Die bewegte Pause!**

Jetzt PDF kostenlos downloaden und gleich mal ausprobieren!

## **Chronische und langanhaltende Rückenschmerzen und Psyche**

Wo etwas weh tut, ist auch was kaputt – eigentlich logisch, aber trifft auf die meisten Rückenproblemen nicht zu. Etwa 85 Prozent aller kreuzschmerzgeplagten Menschen leiden ohne eindeutige körperliche Ursache. Laut Experten gehen chronische und langanhaltende Rückenschmerzen oft auf die Psyche zurück. Sorgen, Stress und Anspannung: Mit diesen zu tragenden Päckchen ziehen wir gerne die Schulterblätter bis an die Ohren, versteifen unsere Muskulatur und sacken in den berühmten Rundrücken zusammen. Es dauert nicht lange, da zwickt, sticht und spannt der Rücken oder Nacken.

Ein rückenfreundliche, gerade Haltung kommt deshalb auch oder besser vorwiegend von innen. Sportarten wie Yoga, Qigong, Aikido oder Karate verhelfen Ihnen zu mehr Körperbewusstsein und die Persönlichkeit wird gestärkt. Hierdurch finden Sie ihre innere Mitte, die geistige und körperliche Kraft wird in allen Bereiche des Körpers verteilt – auch in den Rücken. Meditationsübungen helfen bei Stressabbau und können die Anspannungen lockern. Muskulatur Aufbau im Sportstudio oder Kurse wie „Gesunder Rücken“ sind bei sitzenden Tätigkeiten fast Pflicht und werden von vielen Krankenkassen auch belohnt oder gar organisiert. Einfach mal nachfragen lohnt sich!

### **Videotipp zum Thema:**

### **Rücken-Prävention: ein „Tag-und-Nacht-Job“**

**Die Rücken-Prävention hat eigentlich nie Pause – schließlich soll Wirbelsäule und Co Sie bis ins hohe Alter tragen, oder?**

**Hier ein paar Tipps:**

- ✓ Genug trinken: Der Organismus versorgt die Bandscheiben mit Nährstoffen und dafür braucht er Wasser. In Entspannungsphasen saugen Ihre Bandscheiben mit Biostoffen angereichertes Wasser auf. 1,5 bis 2 Liter Wasser täglich sind optimal – bitte keine gesüßten Getränke.
- ✓ Sauerstoff und Atmung: Arbeiten Sie an einer bewussten Atmung. Das muss nicht jede Minute passieren, aber immer wieder am Tag eine paar mal tiefe Bauchatmungen einbauen, Arme zurücknehmen und den Brustkorb damit erweitern. Baut auch den Stress ab.
- ✓ Ausreichend Bewegung: Gehen Sie vielleicht am Abend nochmal spazieren. Vielleicht können auch Einkäufe und der Weg in die Arbeit mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigt werden? Oder eine Station weiter zur U-Bahn laufen?
- ✓ Schlafgewohnheiten: Ist Ihre Matratze noch bequem? Liegen Sie nachts richtig? Schlafen Sie ausreichend? Spezielle Kissen für Seitenschläfer, ein neues Kopfkissen oder eine neue Matratze können für Ihren Rücken Wunder bewirken. Auch Ihre letzte Mahlzeit mehrere Stunden vor dem Schlafen einzunehmen kann für einen tieferen Schlaf sorgen.

## **Wie können Sie als Betriebsrat mitbestimmen, unterstützen und helfen?**

**Hier einige Beispiele, die Ihnen als Inspiration dienen sollen:**

1. Präventive Maßnahmen fördern: Bieten Sie als Betriebsrat mit dem Arbeitgeber zusammen Schulungen, Trainingsprogramme oder Aktionstage an. Zeigen Sie dort den Mitarbeitern Maßnahmen zur Vermeidung von Rückenschmerzen, die richtige Körperhaltung und wie ergonomische Arbeitsbedingungen aussehen sollten.
2. Arbeitsplatzanalyse: Sie als Betriebsrat können eine Analyse der Arbeitsplatzbedingungen durchführen, um potenzielle Ursachen von Rückenschmerzen zu identifizieren, wie z.B. eine schlechte Arbeitsplatzergonomie, repetitive Bewegungen oder schweres Heben.
3. Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsplatzergonomie: In Zusammenarbeit mit den betrieblichen Gesundheitsexperten, dem Betriebsarzt und dem Arbeitskreis Gesundheit können Sie sich als Betriebsrat für die Verbesserung der Arbeitsplatzergonomie einsetzen, z.B. durch die Bereitstellung von ergonomischen Arbeitsgeräten und Möbeln, einer Anpassung von Arbeitsprozessen und entsprechender Schulungsmaßnahmen.
4. Förderung von bewegten Pausen: Machen Sie Werbung für bewegte Pausen. Auf den Fahrstuhl verzichten, ein kleiner Gang an die frische Luft – all das kann in den Arbeitsablauf eingebaut werden.
5. Sensibilisierung der Mitarbeiter: Sie können als Interessenvertreter eine Sensibilisierungskampagne starten, um die Mitarbeiter auf die Bedeutung von Rückenschmerzen als ernstzunehmendes Gesundheitsproblem aufmerksam zu machen. Ermutigen Sie Ihre Kollegen, bei Auftreten von Symptomen schnell Hilfe zu suchen.

*Natürlich habe ich Rückenschmerzen, denn ich trage die Last, die andere bei mir abladen.*

### **Und Sie als Betriebsrat – achten Sie selbst genug auf sich?**

Vergessen Sie vor lauter Zeitmangel in ihrem Ehrenamt nicht, auf sich selbst zu achten. Wie heißt es so schön, „Natürlich habe ich Rückenschmerzen, denn ich trage die Last, die andere bei mir abladen!“ Das gilt ganz besonders für Sie. Leben und üben Sie am besten das Programm, das Sie auch Ihren Arbeitskollegen vorschlagen. Gehen Sie für Ihre eigene Gesundheit mit bestem Beispiel voran.

### **Fazit: Rückenschmerzen verhindern**

Arbeiten Sie als Betriebsrat mit dem Arbeitgeber, den Führungskräften, den innerbetrieblichen Gesundheitsexperten, dem Arbeitskreis Gesundheit und den Mitarbeitern gemeinsam an den Arbeitsbedingungen, die das Auftreten von Rückenschmerzen verhindern oder reduzieren. Somit helfen Sie nicht nur den schmerzgeplagten Kollegen. Auch Ihr Arbeitgeber wird über weniger Fehltag der Mitarbeiter im Jahr profitieren. (sw)

### **Kontakt zur Redaktion**

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de