

Den Rücken krumm gebuckelt

Worauf Arbeitnehmer und Arbeitgeber in Sachen Rückengesundheit achten sollten

Von Sabrina Lieb

Ein verspannter Nacken, Kreuzschmerzen, Verschleißerkrankungen oder gar ein Bandscheibenvorfall – Erkrankungen an Rücken und Wirbelsäule sind der häufigste Grund für Fehltage am Arbeitsplatz und können zum vorzeitigen Ausscheiden aus dem Berufsleben führen. Was können Unternehmen zur Rückengesundheit ihrer Mitarbeiter beitragen?

Unser Rücken ist ein komplexes Wunderwerk aus Wirbeln, Gelenken, Bändern, Bandscheiben und Muskeln. Erst ihr Zusammenspiel gibt ihm Halt und Bewegungsfreiheit. Schwere körperliche Arbeit, einseitige Belastung, schlechte Haltung, mangelnde Bewegung oder psychische Anspannungen können hingegen zu Problemen an unserem Haltungs- und Bewegungsapparat führen. Rund 85 Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal im Leben Rückenprobleme. Jeder dritte Deutsche ist aktuell davon betroffen. Etwa 7 Prozent der Erwerbstätigen sind innerhalb eines Jahres wegen Rückenproblemen krankgeschrieben. Mit der hohen Anzahl an Arbeitsunfähigkeitstagen liegen Rückenerkrankungen seit Jahren an der Spitze aller Krankheitsarten und verursachen einen erheblichen Ausfall an Produktivität. Die Krankheitskosten werden auf rund 25 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. Damit zählen sie zu den teuersten Erkrankungen.



Die Röntgenaufnahme schafft Klarheit über mögliche Schäden.

Die Sache mit dem Kreuz

Rückenschmerzen sind meist eine Folge des Lebensstils, der typisch für unsere moderne Gesellschaft geworden ist: Zu langes Sitzen, zu wenig Bewegung und eine zu hohe körperliche und psychische Belastung durch verschiedene Stressfaktoren. Während die einen immer mal wieder für kurze Zeit unter Schmerzen leiden, nimmt bei anderen die Krankheit einen ungünstigen Verlauf. Es kommt zur Chronifizierung mit schweren Beeinträchtigungen in Privatleben und am Arbeitsplatz, was bis hin zu einem frühzeitigen Ausscheiden aus dem Berufsleben führen kann. „Die Anzahl der Beschwerden ist hoch“, erklärt Privatdozent Dr. Michael Ruf, Chefarzt am SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach, einem Akutkrankenhaus mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulenchirurgie.

Besonders betroffen sind Arbeitnehmer im Baugewerbe, in Pflegeberufen und in der Dienstleistungsbranche. Die Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielfältig: „Neben physischen Belastungen wie schwerer körperlicher Arbeit, langem Über-Kopf-Arbeiten oder dem Einwirken von Vibrationen können auch psychische Faktoren auf den Rücken schlagen. Das sind vor allem Stress, Termindruck, Angst vor Arbeitsplatzverlust oder eine ▶

permanente Unter- oder Überforderung“, so Michael Ruf. Die Patienten schränken ihre Aktivitäten meist immer mehr ein, entwickeln eine übersteigerte Schmerzaufmerksamkeit und leiden häufig unter Depressionen. Langjährige Rückenerkrankungen sind oft Teil eines komplexen Krankheitsbildes, das durch das parallele Auftreten einer psychischen Erkrankung gekennzeichnet ist.

Unter dem Begriff Dorsopathien unterscheiden Mediziner zwischen verschiedenen Krankheiten am Rücken, die in entzündliche und degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule, Bandscheibenschäden sowie unspezifische Rückenerkrankungen eingeteilt werden können. „Gemessen an den Arbeitsunfähigkeitstagen im Betrieb verursachen degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule wie zum Beispiel Bandscheibenschäden etwa ein Viertel der Rückenerkrankungen“, erklärt Michael Ruf. Quantitativ am bedeutendsten sind die unspezifischen Rückenschmerzen. Die Betroffenen leiden lediglich unter einem Symptom, dem Rückenschmerz. Es lässt sich aber kein wegweisender, krankhafter Befund finden.

Die Zeichen des Körpers nicht ignorieren

Jahrelange Fehlhaltungen schränken nicht nur zunehmend Gesundheit, Belastbarkeit und Produktivität von Arbeitnehmern ein, sie können auch fatale gesundheitliche Folgen haben. Bis hin zu einer Spinalkanalstenose, der verschleißbedingten Einengung des Rückenmarks. Durch degenerative Prozesse können die Bandscheiben an Höhe verlieren und die für die Wirbelsäulenstabilität wichtigen Bänder gelockert werden. Dadurch drohen sich

Wirbel und Gelenke zu verschieben. Der Körper versucht diese Instabilität und den steigenden Druck auf die Wirbelgelenke abzustützen und baut an Wirbelkörpern und -gelenken neue Knochenmasse auf. Die sogenannten Knochensporne engen wiederum den Rückenmarkskanal, auch Spinal- oder Wirbelkanal genannt, ein. Dadurch kommt es zu Schmerzen, zumeist in den Beinen.

Zeigen konservative Maßnahmen keine Wirkung mehr, sorgt meist nur noch eine operative Erweiterung des Spinalkanals für eine Besserung. Die Chirurgen entfernen dann störendes Gewebe. „Dekompressionen aufgrund von Spinalkanalstenosen gehören zu den häufigsten Wirbelsäulenoperationen gerade bei älteren Arbeitnehmern über 50 Jahren. Nach einer ausgedehnten Dekompression müssen wir die Stabilität der Wirbelsäule erst wiederherstellen. Dazu greifen wir auf Versteifungsoperationen oder bewegungserhaltene Verfahren zurück“, so Michael Ruf. Viele Patienten hätten zunächst Angst vor Bewegungseinschränkungen oder reduzierter Belastbarkeit. Eine kurzstreckige Versteifung führt jedoch zu keiner spürbaren Bewegungseinschränkung. Ganz im Gegenteil: Sie bewegen sich oft besser, weil sie schmerzreduziert oder gar schmerzfrei sind.

Vom eigenen Umgang mit den Beschwerden

Rückenschmerzen können das körperliche Wohlbefinden und die Lebensfreude empfindlich beeinträchtigen, doch in den meisten Fällen liegt keine wirklich ernsthafte Erkrankung zugrunde. Vielmehr kann gerade Angst die Beschwerden verschlimmern. Die Betroffenen nehmen

meist eine Schonhaltung ein, die wiederum zu neuen Verspannungen und Schmerzen führt. „Inaktivität ist kontraproduktiv. Grundsätzlich gilt bei akuten Schmerzen, innen ruhig und außen in Bewegung zu bleiben“, empfiehlt Michael Ruf.

Um den Genesungsprozess zu beschleunigen, können Betroffene unterstützende Maßnahmen ergreifen, wie beispielsweise das Wärmen der schmerzenden Stellen. Noch besser ist es, Rückenschmerzen nicht erst entstehen zu lassen. Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz, und eine gut aufgebaute Muskulatur des Bewegungsapparates ist dabei die beste Garantie dafür, dass unser Rücken auch starken körperlichen Belastungen standhält. Ideal sind regelmäßige Bewegung, ein ausgewogenes Training der Rückenmuskulatur und die ergonomische Anpassung des Arbeitsplatzes. Bei chronischen Schmerzen können Strategien zur Schmerzbewältigung wirksame Linderung verschaffen. Arbeitnehmer, die unter starken psychischen Belastungen leiden, sollten ihre Beschwerden neben der direkten Arbeit am Körper mit psychotherapeutischen Maßnahmen auffangen und Entspannungstechniken üben.

Wer viel im Sitzen arbeitet, kann mit einfachen, aber effektiven Übungen täglich zu seiner Rückengesundheit beitragen. Regelmäßige Positionswechsel entlasten die Gelenke und verhindern einseitige Haltungen und schmerzhafte Muskelverhärtungen. Die Schreibtisch- und Sitzhöhe sollte dabei aufeinander abgestimmt sein. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Ober- und Unterschenkel bilden im Idealfall einen rechten Winkel. Für eine aufrechte Kopfhaltung sollte der Monitor gerade zum Körper ausgerichtet und der Bildschirm so positioniert ▶

sein, dass die Oberkante mit den Augen abschließt oder einen Tick darunter liegt. Häufig vernachlässigen wir, gerade zu sitzen. Dazu sind regelmäßig die Sitzposition zu überprüfen und Übungen zur Muskelanspannung und -entspannung durchzuführen. Wer es schafft, die Übungen wie die tägliche Kaffeepause zu einem Ritual werden zu lassen, ist bereits auf dem richtigen Weg.

Prävention von Rückenbeschwerden - auch eine Verantwortung im Unternehmen

Die Verantwortung für einen gesunden Rücken liegt in erster Linie beim Arbeitnehmer selbst. Aber auch für Unternehmen bedeuten die steigenden Mitarbeiterausfälle aufgrund von Rückenerkrankungen ein Umdenken. Um ihre personellen Ressourcen zu schützen, müssen sie aktiv werden. Die Prävention von Rückenproblemen stellt damit eine zentrale Aufgabe in Projekten zur betrieblichen Gesundheitsförderung dar. Besonders erfolgreich zeigen sich Ansätze, die das Betriebsklima, die ergonomischen Bedingungen und die Situation im Bereich der Arbeitsorganisation gleichermaßen verbessern.

„Die meisten Wirksamkeitsnachweise liegen für Trainingsprogramme zur Erhöhung der körperlichen Belastbarkeit, zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Steigerung der Fitness vor. Damit lassen sich Fehlzeiten infolge von Muskel-Skelett-Erkrankungen, die Anzahl der Neuerkrankungen und die Häufigkeit des Auftretens deutlich senken. Positive Ergebnisse gibt es auch für Programme, die solche Trainings mit Veränderungen am Arbeitsplatz kombinieren“, weiß Professor Dr. Ricar-

do Baumann. Der Diplom-Psychologe unterrichtet Prävention und Gesundheitspsychologie an der SRH Mobile University, einer Fernhochschule. „Gesundheitszirkel sind Gruppen von Beschäftigten eines bestimmten Arbeitsbereichs, die sich über einen Zeitraum regelmäßig treffen. Sie sammeln Belastungsfaktoren, machen Lösungsvorschläge und werden im Idealfall von einem erfahrenen externen Moderator gecoacht. Die Vorschläge werden dann in Abstimmung mit den Vorgesetzten umgesetzt.“

Ganzheitlicher Ansatz des BGM

Vielen Unternehmen ist bewusst, dass sie die Gesundheit ihrer Mitarbeiter aktiv fördern müssen, wissen aber nicht, wo und wie sie ansetzen können. In einem Drittel aller Unternehmen spielt betriebliche Gesundheitsförderung keine oder nur eine geringe Rolle, gerade im Mittelstand. Ein funktionierendes betriebliches Gesundheitsmanagement sollte in der Unternehmensstrategie verankert und systematisch verfolgt werden. Nachhaltigkeit bedeutet, Kennzahlen zu definieren und zu generieren, um daraus weitere Aktionen abzuleiten. Eine Erfolgskontrolle der Maßnahmen ist perspektivisch notwendig, damit die gesundheitsfördernden Maßnahmen im strategischen Management Platz finden und nachhaltig wirken. ◀



Sabrina Lieb,
Journalistin

mail@sabrialieb.de
www.sabrialieb.de

Was bewegt HR?

Welche aktuellen Treiber und Trends prägen die HR-Arbeit? Und wie wird HR zum erfolgreichen Multiplikator Ihrer Unternehmensmarke?



Alles rund um die
HR-Community