



Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Sie werden häufig durch Bewegungsmangel oder psychische Belastung verursacht.

EDITORIAL |

Die Fehlzeiten reduzieren

Muskel-Skelett-Erkrankungen sind seit vielen Jahren die Hauptursache für krankheitsbedingte Fehlzeiten in den Betrieben. Bereits an zweiter Stelle stehen psychische Beschwerden und Verhaltensstörungen. Insgesamt liegt das Saarland bei den krankheitsbedingten Fehltagen über dem Bundesdurchschnitt. Diese Entwicklung hat viele Ursachen. Sie liegen im privaten wie im beruflichen Umfeld und wirken sich auf den jeweils anderen Bereich aus. Diese Fehlzeiten gilt es auch vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels zu reduzieren. Das muss im Interesse der Betriebe liegen. Diese haben einen großen Gestaltungsspielraum bei der Vermeidung berufsbedingter Gefährdungen für die Beschäftigten-gesundheit und sollten diesen zum Vorteil für beide Seiten auch nutzen. Das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet Unternehmer, die Arbeitsbedingungen zu beurteilen. Das gilt zunächst gleichermaßen für gute wie für gefährdende Arbeitsbedingungen. Wer erkennt, wo und was in seinem Betrieb gut läuft, dem fällt es leichter, für die anderen Bereiche die richtigen Arbeitsschutzmaßnahmen zu ermitteln. Am Ende profitiert ein Betrieb durch gesunde und motivierte Beschäftigte.

Thomas Otto
AK-Hauptgeschäftsführer

6. BAGS-ARBEITSSCHUTZKONFERENZ |

Belastungen der Psyche und des Muskel-Skelett-Systems in einer sich ändernden Arbeitswelt

Muskel-Skelett-Erkrankungen verursachen hohe Fehlzeiten

• Von Heike-Rebecca Nickl

Die 6. BAGS-Arbeitsschutzkonferenz mit dem Titel „Belastungen der Psyche und des Muskel-Skelett-Systems in einer sich ändernden Arbeitswelt“ thematisiert in diesem Jahr die Zusammenhänge zwischen Psyche und Muskel-Skelett-Erkrankungen. Die Arbeitswelt befindet sich stetig im Wandel, aber die Geschwindigkeit, mit der sich die Arbeitsweisen ändern, ist in den letzten Jahrzehnten deutlich höher geworden. Die Gesellschaft hat sich von einer Industrie- zu einer wissens- und kommunikationsintensiven Dienstleistungsgesellschaft entwickelt. Das hat die Arbeitsbedingungen und damit die spezifischen Belastungen an vielen Arbeitsplätzen verändert. Während immer weniger körperlich anstrengende Arbeiten zu verrichten sind, zeichnen sich die neuen Arbeitsweisen durch erheblichen Bewegungsmangel aus. Beschäftigte sitzen auf dem Weg zu und von der Arbeit, sie sitzen am Produktions- oder

Maschinenarbeitsplatz oder vor ihren Bildschirmen. Die Technik ermöglicht es sogar, mobil im Sitzen zu arbeiten. Bewegungsmangel und ergonomisch schlecht gestaltete Arbeitsplätze zählen zu den Hauptursachen für Muskel-Skelett-Erkrankungen. Aber auch Arbeitsweisen, die sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken, nehmen in einem alarmierenden Ausmaß zu.

Viele Beschäftigte müssen unter Zeitdruck arbeiten, denn im digitalen Zeitalter haben sich zwar die Zeiträume verkürzt, in denen eine Leistung zu erbringen ist, aber nicht der erforderliche Arbeitsaufwand. Zudem fehlt es fast überall an ausreichend Personal oder der erforderlichen Qualifikation. Bei Umfragen beklagen die Beschäftigten, dass sie ihre Arbeit oft unterbrechen müssen und kaum Entscheidungsspielräume haben. Die Beschäftigten fühlen sich demotiviert, sie können schlecht abschalten und leiden unter Schlaflosigkeit und in der Folge unter häufigen Erschöpfungszuständen.

Mangelnde Zusammengehörigkeit im Kollegium oder schlechtes Betriebsklima führen nachweislich zu einer deutlichen Zunahme depressiver Verstimmungen. Es gibt in den Betrieben viele Vorgesetzte, doch leider mangelt es immer noch an Führungskräften. Dabei kann gute Führung wesentlich dazu beitragen, dass sich die Arbeitsbedingungen verbessern und gesundheitsförderlich entwickeln.

Dass das Arbeitsklima in vielen saarländischen Betrieben schlecht ist, ist auch das Ergebnis des AK-Betriebsbarometers 2022, für das rund 200 Betriebs- und Personalräte befragt wurden und das am 2. September vorgestellt wurde. Demnach herrscht in mehr als der Hälfte der Betriebe und Dienststellen im Saarland ein eher schlechtes bis sehr schlechtes Betriebsklima. Ein Grund: Rund 63 Prozent der Befragten Arbeitnehmervertreter bescheinigen ihren Vorgesetzten eine schlechte oder eher schlechte Führungskompetenz.

Psychische Beschwerden sind häufig ein Faktor bei Rückenschmerzen

Wer unter Rückenschmerzen leidet, denkt meist an einen Bandscheibenvorfall, aber nicht an seine Psyche. „Ich bin doch nicht verrückt und bilde mir die Schmerzen ein!“ ist eine häufige Aussage gegenüber Ärzten, die keine spezifische Ursache der Schmerzen diagnostizieren können. Wir wissen heute, dass unsere Psyche bei Belastung eben auch (unspezifische) Rückenschmerzen verursachen kann. Die Entstehung von Schmerz läuft beim Menschen über ein und dieselben biochemischen Vorgänge ab, egal, ob der Schmerz durch eine physische oder psychische Verletzung verursacht wurde.

Es ist nicht nur eine arbeitsschutzrechtliche Pflicht, die Bedingungen, unter denen Beschäftigte arbeiten zu beurteilen und Schutzmaßnahmen umzusetzen, sondern betriebswirtschaftliche Vernunft. Dies gilt gleichermaßen für alle Faktoren, die sich auf die Gesundheit der Beschäftigten auswirken. Die Beurteilung der Gefährdung durch psychische Belastungsfaktoren fällt den meisten Betrieben jedoch immer noch schwer. Mit der Psyche der Beschäftigten will man sich nicht gerne auseinandersetzen. Dabei geht es nicht um die Psyche der Beschäftigten. Es geht um arbeitsbedingte Belastungsfaktoren und deren Gefahr für die psychische Gesundheit.

Die Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA) versucht mit ihrer grundlegend aktualisierten Empfehlung, Missverständnisse zu überwinden und praxistaugliche Gestaltungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Der Mensch ist ununterbrochen Belastungsfaktoren ausgesetzt, die sich sowohl positiv wie negativ auf seine Psyche auswirken. Positive Faktoren (Herausforderungen) sind für die Gesundheit des Menschen förderlich, negative Faktoren schädigend. Dies gilt am Arbeitsplatz genauso

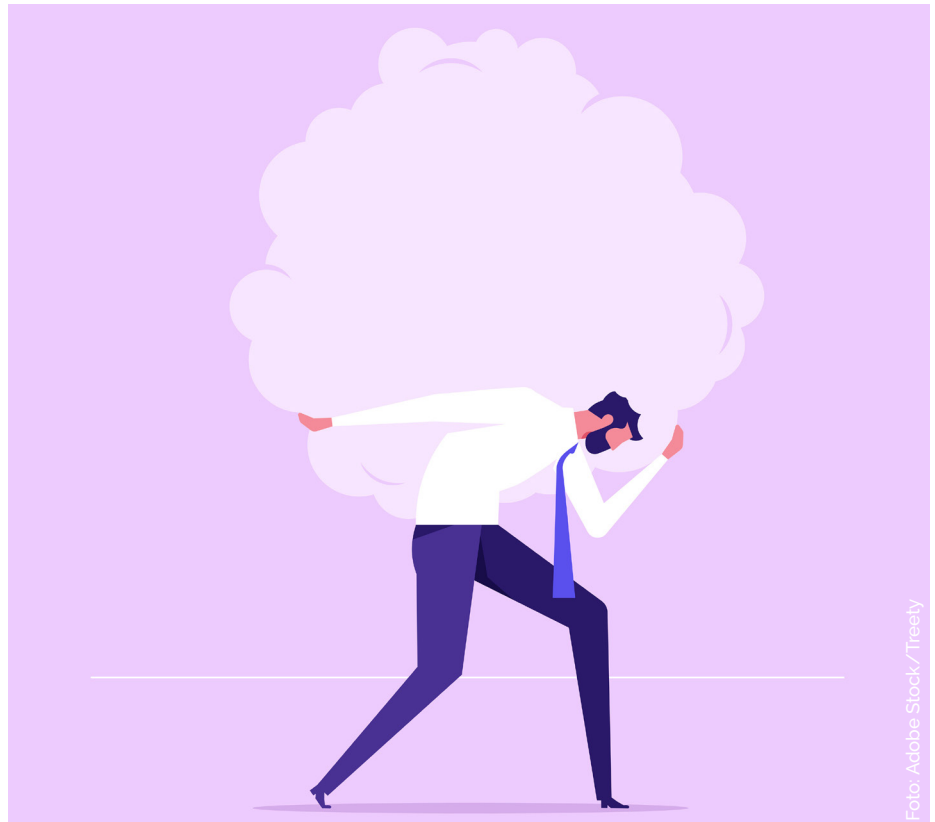


Foto: Adobe Stock/Treety

Übermäßiger Stress kann unter anderem zu Rückenschmerzen führen.

wie im Privatleben. Die hohen Fehlzahlen aufgrund psychischer Störungen oder Erkrankungen dürfen keinesfalls nur auf die Arbeitsbedingungen in den Betrieben zurückgeführt werden. Die Ursachen dafür sind vielschichtig und gesellschaftlicher, politischer sowie privater Natur. Die Betriebe können aber und sollten im eigenen Interesse die Gestaltungsmöglichkeiten für gute Arbeitsbedingungen wahrnehmen.

Menschen mit psychischen Erkrankungen brauchen am Arbeitsplatz stützende Rahmenbedingungen

Psychisch erkrankte, aber arbeitsfähige Menschen können am Arbeitsleben ohne weitere Einschränkungen teilnehmen und ihren Beitrag leisten, wenn die

Arbeitsbedingungen dies zulassen. Seelisch kranke Menschen benötigen jedoch einen stützenden Rahmen zur Stabilisierung. Gut strukturierte Arbeitsabläufe und ein wertschätzender Umgang fördern auch deren Leistungsfähigkeit und -bereitschaft. Ein solcher Arbeitsplatz kann für Personen, die im privaten Umfeld psychisch negativ belastet werden, auch ein notwendiger Schutzraum sein. Wer über Fachkräftemangel klagt, darf die Gestaltungsmöglichkeiten für gesunde und attraktive Arbeitsplätze nicht außer Acht lassen.

Heike-Rebecca Nickl leitet das Referat Betriebliche Sicherheit und Gesundheitsschutz

Umfrage: Arbeitsklima ist in vielen Saar-Betrieben schlecht

SAARBRÜCKEN (nid) In mehr als der Hälfte der Betriebe und Dienststellen im Saarland herrscht laut einer Umfrage ein eher schlechtes bis sehr schlechtes Betriebsklima. Ein Grund: Rund 63 Prozent der befragten Arbeitnehmervertreter bescheinigen ihren Vorgesetzten eine schlechte oder eher schlechte Führungskompetenz. So steht es im „Betriebsbarometer“ der Arbeitskammer des Saarlandes.

fragt. Personalmangel ist der Umfrage zufolge ein weiterer Grund für die schlechte Stimmung. Vor allem im Gesundheits- und Sozialwesen sei die Lage prekär.

Immerhin: Die Zusammenarbeit der Betriebs- und Personalräte mit den Arbeitgebern und Dienstherren wird aufs Ganze gesehen nicht schlecht beurteilt. Betriebs- und Dienstvereinbarungen würden meist eingehalten und umgesetzt.

Aus der Saarbrücker Zeitung vom 2. September 2022. Weitere Infos zum Betriebsbarometer unter: www.arbeitskammer.de/betriebsbarometer

Bündnis für Arbeits- und Gesundheitsschutz Saar

Landesregierung, Wirtschafts- und Arbeitnehmerorganisationen und die Gesetzliche Unfallversicherung im Saarland haben im Juli 2014 das „Bündnis für Arbeits- und Gesundheitsschutz Saar“ gegründet. Ziel der Partner ist es, durch gemeinsame Aktivitäten die Unternehmen und ihre Beschäftigten dabei zu unterstützen, Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit zu verbessern. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu reduzieren, Fachkräfte zu binden, neue zu gewinnen und dadurch die Wettbewerbsfähigkeit der Saarländischen Wirtschaft zu fördern. Durch die Bündelung der Ressourcen fördern sie unter Beteiligung betrieblicher Arbeitsschutzexperten und der Beschäftigten die Effizienz der Maßnahmen und schaffen eine neue Vertrauensgrundlage im Arbeitsschutz.

INTERVIEW MIT DR. PETER KEGEL VON DER JOHANNES-GUTENBERG-UNIVERSITÄT MAINZ |

„Rückenschmerzen können sehr vielfältige Ursachen haben“

Dr. Peter Kegel (Foto: Kegel) ist Facharzt für Arbeitsmedizin an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. Im Gespräch mit Heike-Rebecca Nickl erläutert er, welche Rolle das Betriebsklima bei Schmerzen und Verspannungen im Rücken, den Schultern und im Nacken spielt. Zudem erklärt der Mediziner, wie wichtig Beratung beim Thema Rückenschmerzen ist.

Herr Kegel, welche physiologischen Zusammenhänge gibt es zwischen psychischer Belastung und körperlichen Symptomen?

Ich finde es wichtig festzuhalten, dass nicht jede Belastung eine negative Beanspruchungsreaktion zur Folge haben muss. Die angemessene Belastung – sowohl physikalisch als auch psychisch – kann ein Baustein zur Gesunderhaltung sein. Manchmal führen psychische Belastungen aber zu physiologischen Vorgängen, die sowohl kurz- als auch langfristig negative gesundheitliche Folgen haben können. Psychische Belastungen können zum Beispiel durch eine oft unbemerkte Erhöhung des Muskeltonus zu muskulären Überlastungen und Verspannungen mit Schmerzzuständen führen. Zeitdruck kann Bewegungsmangel begünstigen, Stressreaktionen können ergonomisch ungünstige Körperhaltungen und Bewegungsabläufe begünstigen. Eine körperliche Reaktion wie etwa körperliche Aktivität durch Sport auf eine psy-

chisch belastende Situation kann Stresshormone abbauen und diese Teufelskreise durchbrechen.

Manche Studien stellen einen Zusammenhang zwischen spezifischen Belastungsfaktoren und den Auswirkungen auf den Rücken her. So sollen Schmerzen im Schulter-Nackenbereich bei dauerhafter monotoner Dateneingabe doppelt so oft auftreten wie bei geistig anspruchsvollem Programmieren. Würden Sie unseren Leserinnen und Lesern bitte dazu den Zusammenhang erklären? Und wie wirken sich schlechtes Betriebsklima oder starke emotionale Anforderungen etwa in der Pflege auf das Muskel-Skelett-System aus?

Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich rühren häufig von Verspannungen im Bereich des musculus trapezius her, der sich vom Nacken bis in den Rücken erstreckt. Verspannungen sind Bereiche, in denen sich die Filamente der Muskelzelle wegen Energiemangel nicht mehr voneinander lösen können und ein Zustand der Dauerkontraktion entsteht. Ursächlich hierfür ist häufig statische Muskelarbeit über der Dauerleistungsgrenze. Dafür genügt, wenn zum Beispiel der musculus trapezius das Gewicht des Kopfes oder der Arme durch hochgezogene Schultern oder das Fehlen von Armstützen tragen muss. Man kann sich gut vorstellen, dass dies von der Arbeitstätigkeit abhängt und Monotonie ein Risiko-

faktor hierbei ist. Schlechtes Betriebsklima kann zu Stressreaktionen wie erhöhtem Blutdruck oder der Ausschüttung von Stresshormonen führen. Häufig kommt es dabei auch zu



einer Erhöhung des Muskeltonus („Kampf- oder Fluchtreaktion“). Unser Körper wird entwicklungsbiologisch in einen Modus versetzt, der eine körperliche Reaktion im Sinne einer Abwehr oder Flucht

vorbereitet. Findet keine adäquate Reaktion statt, werden Stresshormone nur langsam wieder abgebaut und die andauernde Erhöhung des Muskeltonus sorgt für ein erhöhtes Verspannungsrisiko.

Manche Menschen mit Rückenschmerzen haben keine diagnostizierbaren Veränderungen der Wirbelsäule, während andere mit sichtbaren Bandscheibenvorfällen gar keine Schmerzen haben. Wie sollte dieser Aspekt bei der arbeitsmedizinischen Vorsorge berücksichtigt werden und welche betrieblichen Maßnahmen sollten daraus folgen?

Rückenschmerzen sind eine „Volkskrankheit“ und die Ursachen können sehr vielfältig sein. Außerdem treten Rückenschmerzen in einzelnen Berufsgruppen unterschiedlich häufig auf. Rückenschmerzen brauchen eine ärztliche Abklärung unter differentialdiagnostischen Gesichtspunkten, aber keine Überdiagnostik. Für die arbeitsmedizinische Vorsorge und das betriebliche Setting finde ich die Beratung und Aufklärung sehr wichtig. Durch die richtigen Techniken zum Heben und Tragen und das Verständnis dafür, wie zum Beispiel muskuläre Verspannungen entstehen und mit der Psyche wechselwirken, kann mit einfachen Maßnahmen Schaden verhindert werden. Der Austausch und die Zusammenarbeit zwischen allen Akteuren im Bereich Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit ist hier gefordert. Studien haben gezeigt, dass es im Bereich der Rückengesundheit in der Regel multimodale Maßnahmen braucht (die Kombination von Verhaltens- und Verhältnisprävention), um messbare positive Effekte generieren zu können.



Rückenschmerzen bedürfen einer ärztlichen Abklärung.

INTERVIEW MIT STEFAN ZARTH VON DER BG BAU |

„Die richtigen Bewegungsabläufe spielen eine bedeutende Rolle“

Können Exoskelette starke physische Belastungen, etwa beim Heben schwerer Lasten, verringern? Welche Vorteile und welche Nachteile haben sie? Darüber hat sich Stefan Zarth, Aufsichtsperson bei der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG Bau) und Mitglied in einer BG-Arbeitsgruppe, die sich mit dem Einsatz von Exoskeletten befasst, mit Andrej Kessler, Referent für Arbeitsschutz und Arbeitsorganisation der Arbeitskammer, unterhalten.

Herr Zarth, Exoskelette sind neben Robotern zum Sinnbild der modernen Arbeitswelt geworden. Sie sollen insbesondere Belastungen des Muskel-Skelett-Systems verringern, die bei Arbeitsvorgängen mit schweren Lasten oder Überkopparbeiten entstehen. Sind Exoskelette eine Maßnahme, physische Belastungen auf dem Bau zu reduzieren oder haben wir da eine digitalromantische Vorstellung?

Im Bereich der klassischen Baustellen, ob Hoch- oder Tiefbau, finden Exoskelette nur sehr begrenzt und somit sehr selten Einsatz, um die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu entlasten. Im Ausbaubereich sind in Einzelfällen Entlastungsmöglichkeiten durch den Einsatz gegeben.

Auch in der Produktion wird der Einsatz von Exoskeletten versucht. Die Ergebnisse sind allerdings nicht wie erwartet. Es wird zum Beispiel bemängelt, dass eingesetzte Modelle beim Begehen von Treppen oder im Fall einer Fluchtsituation zu einer erhöhten Unfallgefahr führen können. Was müsste daher vor dem Einsatz von Exoskeletten im Betrieb im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt werden?

In der Gefährdungsbeurteilung ist genau zu bewerten, ob nicht weitere be-



Foto: Fraunhofer IML / Michael Neuhaus

Das Foto zeigt ein passives Exoskelett-System für den Rumpf-Bereich. Experten sehen in den Geräten zwar eine Hilfe, jedoch auch Risiken.

ziehungsweise andere Probleme durch den Einsatz von Exoskeletten entstehen können oder gar andere Hilfsmittel ein bedeutend besseres Ergebnis für den Nutzer darstellen könnten.

Das Baugewerbe wird als Branche mit körperlich belastenden und gefährlichen Arbeitsbedingungen angesehen. Bei den Arbeitsunfähigkeitszahlen liegt die Baubranche im Mittelfeld. Das lässt darauf schließen, dass sich beim Arbeitsschutz schon viel getan hat. Von langen Fehlzeiten sind aber insbesondere ältere Beschäftigte betroffen. Was empfehlen Sie den Betrieben, um physische Belastungen für das Muskel-Skelett-System zu verringern und die Arbeitsbedingungen altern- und

altersgerecht zu verbessern?

Für die Betriebe ist zum einen der Einsatz von jeglicher Art Hilfsmittel (Hebe- und Tragehilfen) zu empfehlen, wenn dadurch die Belastung des Menschen reduziert oder minimiert werden kann. So sind als Hebehilfen Krane (groß / klein) zu nutzen oder aber auch manuelle Hebehilfen für geringere Lasten anzuwenden. Zum Zweiten – und dieser Punkt spielt im täglichen Arbeitsablauf eine große Rolle – ist das Erlernen und die Übung richtiger Bewegungsabläufe, die aus ergonomischer Sicht körperschonender sind wichtig. Sowohl Informationen über sinnvolle ergonomische Hilfsmittel wie auch Informationen zu richtigen Bewegungsabläufen beim Heben und Tragen findet man in der Produktdatenbank der BG BAU.

IMPRESSUM |

Verleger: Arbeitskammer des Saarlandes, Fritz-Dobisch-Straße 6-8, 66111 Saarbrücken; **Kontakt:** Telefon (0681) 4005-430, E-Mail: redaktion@arbeitskammer.de; **Herausgeber:** Jörg Caspar, Thomas Otto (V.i.S.d.P.); **Redaktion:** Peter Jacob (Chefredakteur), Simone Hien, Alexander Stallmann. **Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichtet die Redaktion überwiegend auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Alle Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beide Geschlechter.