

„Wer rastet, der rostet“ – das richtige Maß an Bewegung hält uns gesund. Dies gilt auch im Betrieb: Unternehmen und Beschäftigte können viel gegen arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen und für eine ergonomische Arbeitsweise tun.

Verspannungen – Zerrungen – Schmerzen

Wenn **Fehlbelastungen** des Körpers zu Normalzuständen werden, erhöht sich langfristig das Risiko für Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems (MSE).

In der Holz- und Metallbranche fällt jeder vierte Krankheitstag auf Beschwerden des Rückens, des Hand-Schulter-Arm-Systems sowie der Knie und der Hüften.

Bei Risikogruppen...

Zu den Risikogruppen gehören vor allem Mitarbeiter die Tätigkeiten ausüben wie,

- Manuelles Heben und Tragen sowie Ziehen und Schieben von Lasten
- Zwangshaltungen und bewegungsarm ausgeführte Tätigkeiten
- erhöhte Kraftanstrengung oder Krafteinwirkung
- sich wiederholende Tätigkeiten
- Ganzkörper- Vibrationen und Hand-Arm-Vibrationen

...zu beachten:

- Häufigkeit
- Lastgewicht
- Körperhaltung
- Greifbedienung
- Bewegungsfläche
- Transportmittel und Bodenbeschaffenheit
- Leistungsvoraussetzungen der Beschäftigten



Ansprechpartner:
Markus Kaiser, Thomas Kittel
Dirk Kersting, Johannes Winter
Tel.: 02388-33-363

SGU – Aktionsplan 2020



Muskel-Skelett-Belastung

Gestaltung des Arbeitsplatzes...

- ergonomische Arbeitshöhe und Greifweiten bei Lasthandhabung in der Produktion, im Lager und auf Baustellen berücksichtigen
- geeignete Hebe- und Tragehilfen oder Transportmittel zur Verfügung stellen
- auf ebene Fußböden und leichtgängige Transportmittel achten
- zusätzliche Belastungen des Rückens durch Ganzkörpervibration vermeiden
- Arbeitsplatz passend einrichten, Einstellmöglichkeiten für ihre individuelle Arbeitshöhe nutzen (Baustellen: mobile Arbeitstische verwenden)
- Lasten körpernah mit geradem Rücken bewegen
- Sich bei schweren Lasten gegenseitig unterstützen

Zwangshaltungen vermeiden/ Körper entlasten

- Werkzeuge mit Griffverlängerung
- Abstützmöglichkeiten (Stehhilfe, Arbeitshocker)
- Begrenzung Krafteinwirkung und ausreichend Wärme bei Boden nahen Tätigkeiten
- Erholungswirksame Belastungswechsel (Sitzen, Stehen, Gehen)
- Höhenverstellbare Tische, Werkbänke
- Dynamisch einstellbare Stühle
- Einsatz personenbezogener Maßnahmen z.B. PSA, Bewegungspausen

Durch die Auswahl und bestimmungsgemäße

Verwendung geeigneter Werkzeuge und technischer Hilfsmittel (z.B. Gewicht entlastet, Rückschlags frei, ergonomische Griffeinstellung) sollen erhöhte Kräfte vermieden werden.

Außerdem sollten die Beschäftigten auf erholungswirksame Belastungswechsel achten sowie auf eine ergonomische Körperhaltung, auf eine möglichst symmetrische Kraftausübung und auf gegenseitiges Unterstützung. Bei Taktmontage ergibt sich meist ein Belastungswechsel, wenn Beschäftigte mehrere Stationen bearbeiten.

Gemeinsame Bewegungspausen mit auf die Arbeit abgestimmten Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Schultern, Hände und Arme unterstützen die Beweglichkeit.

Ganzkörper- Vibration im Stehen oder im Sitzen belasten die Bandscheibe der Wirbelsäule. Hand-Arm-Vibrationen belasten Nerven, Gelenke und Knochen und stören die Durchblutung. Hohe Greifkräfte, z.B. beim Drücken von Werkzeugen, und Kälte erhöhen die Belastung. Hierbei spielt die Einwirkungsdauer eine wichtige Rolle.

Zur Verhinderung von solchen Belastungen:

- Vibrationsmindernde Arbeitsmittel
- Begrenzung Fahrgeschwindigkeit (Staplerfahrt)
- Wartung vibrierender Fahrzeuge
- Arbeitsmittel mit Fernsteuerung
- Antivibrationshandschuhe

Die Wirksamkeit personenbezogener Maßnahmen ist vom Verhalten der Beschäftigten abhängig. Darum ist technischen und organisatorischen Lösungen Vorrang zu geben, das erleichtert dem Unternehmer auch die Überprüfung der Wirksamkeit. Im Ergebnis hat sich gezeigt, die Besichtigung und Beratung durch Fachpersonal führt in Betrieben mit Arbeitsschutzmängeln zu Verbesserung in allen MSE-relevanten Bereichen.

