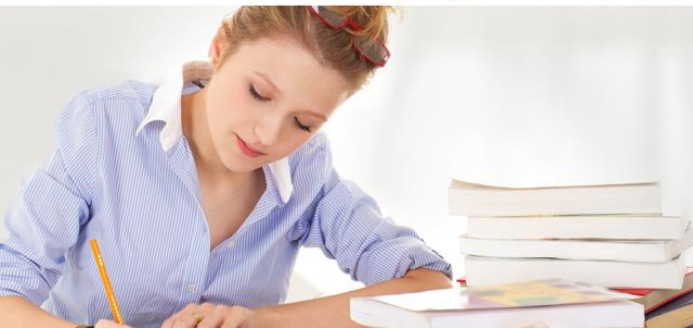


**AUSBILDUNGS
OFFENSIVE
PFLEGE**

Wir sind dabei!
BGW



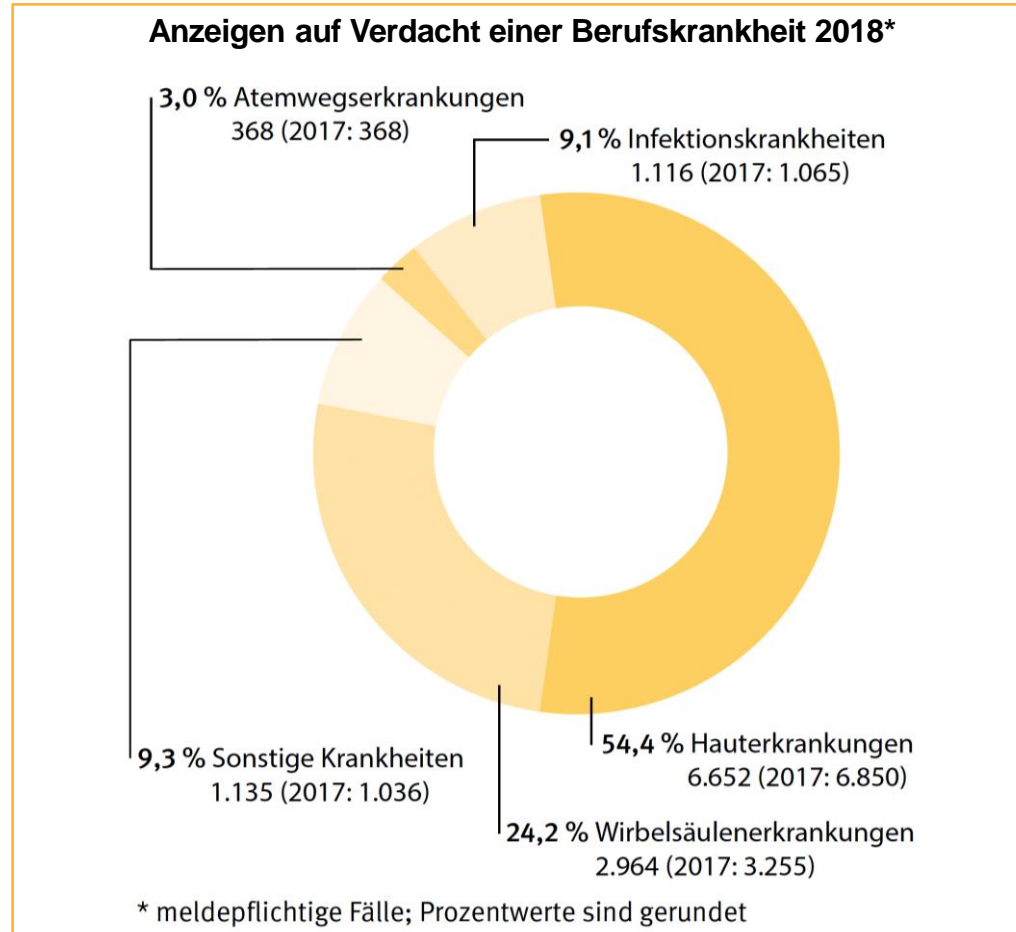
Take Care – Gesund und sicher im Pflegeberuf Gesunder Rücken



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

Statistik

Folie 7.1

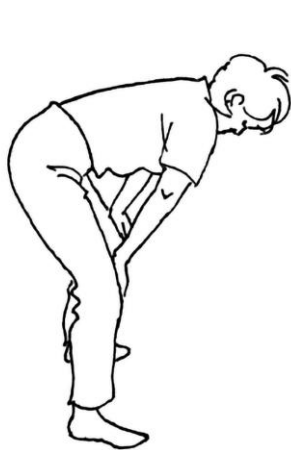


Quelle: www.bgw-online.de/jahresinfo

Bewegungsübungen – Schlange

Folie 7.2.1

zu Einstiegsvariante 1.2



Wirkung:

Mobilisation der
Wirbelsäule.

Ausgangsposition:

Stellen Sie sich leicht gegrätscht
hin, und beugen Sie Ihre Knie.
Stützen Sie sich mit den Händen
auf den Knien ab.

Ausführung:

Stellen Sie sich Ihre Wirbel-
säule als Schlange vor, und
ahmen Sie diese Bewegung
nach: Wechseln Sie langsam
zwischen geradem und rundem
Rücken.



Quelle: www.bgw-online.de/media/BGW09-16-000

Bewegungsübungen – Schulterknoten

Folie 7.2.2

zu Einstiegsvariante 1.2

Wirkung:

Dehnung der Schulterblattmuskulatur.

Ausgangsposition:

Stehen oder aufrechter Sitz.

Ausführung:

Bringen Sie Ihre linke Hand zwischen die Schulterblätter, und drücken Sie mit der rechten Hand den linken Ellenbogen sanft Richtung Schulterblätter. Der rechte Arm liegt dabei über dem Kopf. Dehnung zehn Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



Quelle: www.bgw-online.de/media/BGW09-16-000

Bewegungsübungen – Stehparty

Folie 7.2.3

zu Einstiegsvariante 1.2

Wirkung:

Dehnung der Hüftbeugemuskulatur,
Entlastung der Lendenwirbelsäule.

Ausgangsposition:

Stand – suchen Sie sich gegebenenfalls eine Wand. Lehnen Sie sich bei Bedarf mit geradem Rücken an.

Ausführung:

Ziehen Sie ein Knie so weit wie möglich mit beiden Händen zum Bauch. Das Standbein ist gestreckt und Ihr Oberkörper aufrecht. Mindestens zehn Sekunden halten und dehnen. Anschließend Seite wechseln.



Quelle: www.bgw-online.de/media/BGW09-16-000

Unser Rücken ist belastbar

Folie 7.3.1

zu Arbeitsblatt 2.1



Der Mensch benötigt regelmäßig körperliche Bewegung und Belastung.

Die Bandscheiben sind unter normalen Bedingungen mit Druckkräften belastbar, die einer Gewichtskraft von **200–300 kg** entsprechen.



Diese entstehen zum Beispiel beim beidhändigen Tragen von ca. **10–15 kg**.

Sicher gefährdende Tätigkeiten (1/3)

Folie 7.3.2

Zu Arbeitsblatt 2.1
und Diskussion 3.1

1.

- a) Einen Menschen im Bett aus waagerechter Rückenlage aufsetzen oder zurücklegen.
- b) Einen Menschen im Bett aus waagerechter Rückenlage aufsetzen oder zurücklegen mit Hochstellen des Kopfteils.

2.

Einen Menschen im Bett aus waagerechter Rückenlage auf die Bettkante setzen oder zurück.

3.

Einen Menschen ohne dessen Hilfe umsetzen (Bettkante – Stuhl, Rollstuhl – Toilette oder Ähnliches).

4.

Einem Menschen vor allem aus ungünstiger Sitzposition in den Stand helfen oder zurück zum Sitzen bringen.

Sicher gefährdende Tätigkeiten (2/3)

Folie 7.3.3

zu Arbeitsblatt 2.1
und Diskussion 3.1

5.

Einen Menschen in die Badewanne hinein beziehungsweise hinausheben.

6.

Einen Menschen im Bett in Richtung Kopfende bringen.

7.

Einen Menschen von Bett zu Liege, von Bett zu Bett oder Ähnlichem heben.

8.

- a) Einen Menschen aus dem Liegen am Boden zum Sitzen aufrichten.
- b) Einen Menschen aus dem Sitzen am Boden zum Stand aufrichten.

Sicher gefährdende Tätigkeiten (3/3)

Folie 7.3.4

Zu Arbeitsblatt 2.1
und Diskussion 3.1

9.

Einen Menschen zum Unterschieben oder Entfernen des Steckbeckens anheben.

10.

a) Anheben eines Beins.
b) Anheben beider Beine.

11.

Tragen von Menschen über eine Entfernung von mehr als fünf Metern, gegebenenfalls mit Hilfsmitteln.

12.

Heben und Tragen von Lasten und Schieben und Ziehen, zum Beispiel von Betten und Rollstühlen.

Gesetzliche Grundlagen

Folie 7.3.5

zu Einstiegsvariante 1.1
und Arbeitsblatt 2.1
und Praxisaufgabe 5.2

Arbeitsschutzgesetz

- **§ 3 Arbeitgeberpflichten:**
Unter anderem Ergreifen von Maßnahmen, erforderliche Mittel bereitstellen, Beschäftigte einbeziehen.
- **§ 5 Gefährdungsbeurteilung erstellen und aktualisieren.**
- **§ 15 Arbeitnehmerpflichten:**
(Unter-)Weisungen befolgen, vorhandene Hilfsmittel verwenden.



Gesetzliche Grundlagen

Folie 7.3.6

zu Einstiegsvariante 1.1
und Praxisaufgabe 5.2

Lastenhandhabungsverordnung § 2

- Verpflichtung für Unternehmen, Maßnahmen zur **Vermeidung** belastender Transfers von Lasten.
- Ist Vermeidung unmöglich: Hilfsmittel müssen bereitgestellt werden, um die Belastung so weit wie möglich zu **verringern**.



Hinweis: Dies gilt auch für das Bewegen von Menschen.

Sichere Arbeitsschuhe

Folie 7.4.1

zu Arbeitsblatt 2.3



Ein strapazierfähiges Material macht den Schuh zum Dauerrenner.



Passen Sie den Schuh mittels Klettverschluss oder Schnürsenkel an Ihren Fuß an.



Ein flacher, geschlossener Schuh mit fester Fersenkappe und rutschhemmender Sohle sorgt für einen sicheren Auftritt.



Eine anpassbare Innensole mit gedämpfter Ferse sorgt für Tragekomfort.



Faustregel für die Länge: Eine Daumenbreite Platz bis zur Schuhspitze ist perfekt.

24 h

Tragen Sie verschiedene Paare im Wechsel, und gönnen Sie Ihren Schuhen einen Tag Pause.

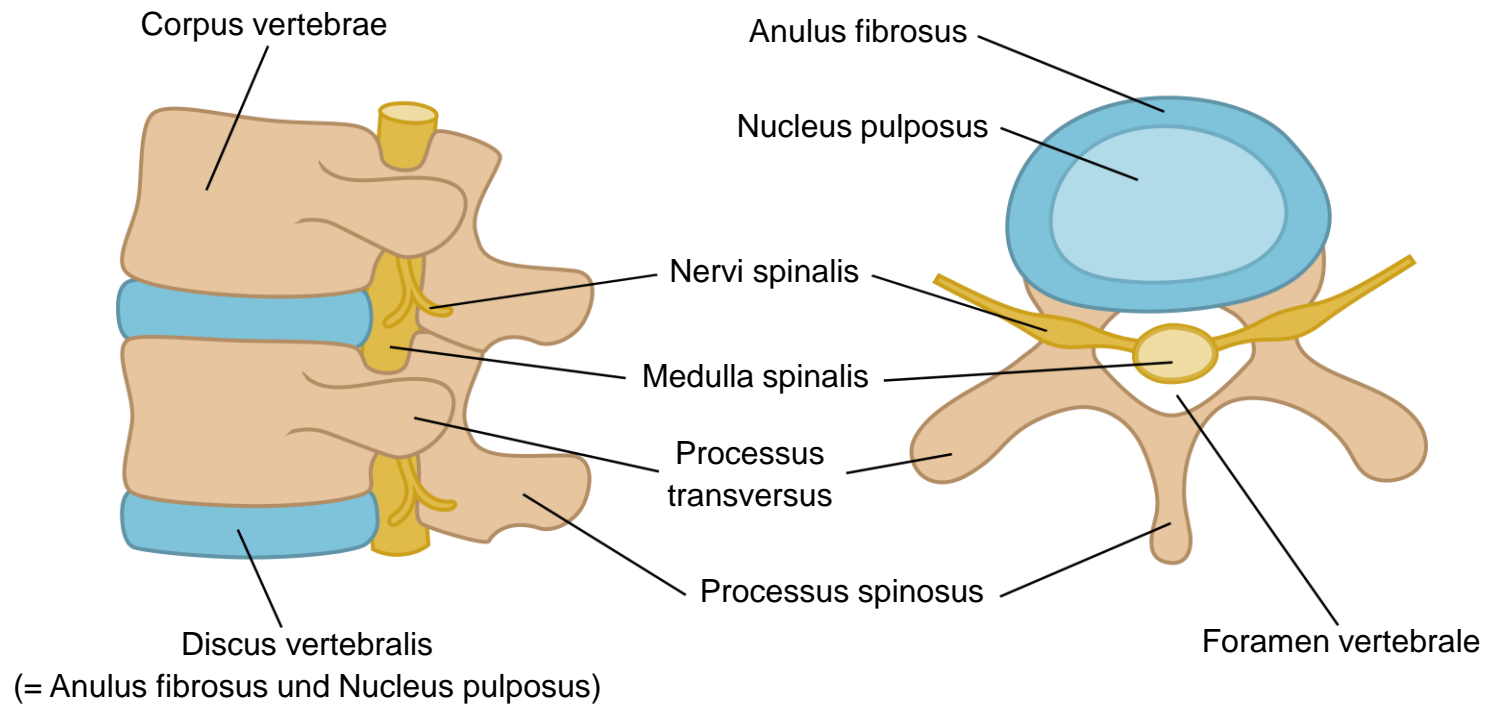
Kleine Anatomie der Wirbelsäule

Folie 7.5.1

zu Arbeitsblatt 2.4

Lateralansicht

Ansicht von oben/cranial



Kleine Anatomie der Wirbelsäule

Folie 7.5.2

zu Arbeitsblatt 2.4

Wie funktioniert die Wirbelsäule?

WIRBELKANAL

Später a STIFTUNG GESUNDHEITS WISSEN Teilen

Ansehen auf YouTube

The image shows a YouTube video player interface. The title is 'Wie funktioniert die Wirbelsäule?'. The main content area features a large purple circle containing a white anatomical diagram of a vertebra, with the word 'WIRBELKANAL' written in large purple letters above it. To the right of this circle is a red play button icon. Further right is a vertical illustration of a section of the human spine, with vertebrae shown in white and intervertebral discs in blue. In the top right corner of the video frame, there is a logo for 'STIFTUNG GESUNDHEITS WISSEN' with the tagline 'Später a' and a share icon. At the bottom left of the video frame, there is a dark grey button with the text 'Ansehen auf' followed by the YouTube logo and the word 'YouTube'.

TOP – Modell

Folie 7.6.1

zu Diskussion 3.2

Technische Aspekte

Technische-bauliche Maßnahmen zur Verringerung der Belastung:
zum Beispiel elektrisch verstellbare Pflegebetten.

Organisatorische Aspekte

Organisatorische Maßnahmen zur weiteren Verbesserung der Situation:
zum Beispiel Arbeitsabläufe optimieren.

Personen-/verhaltensbezogene Aspekte

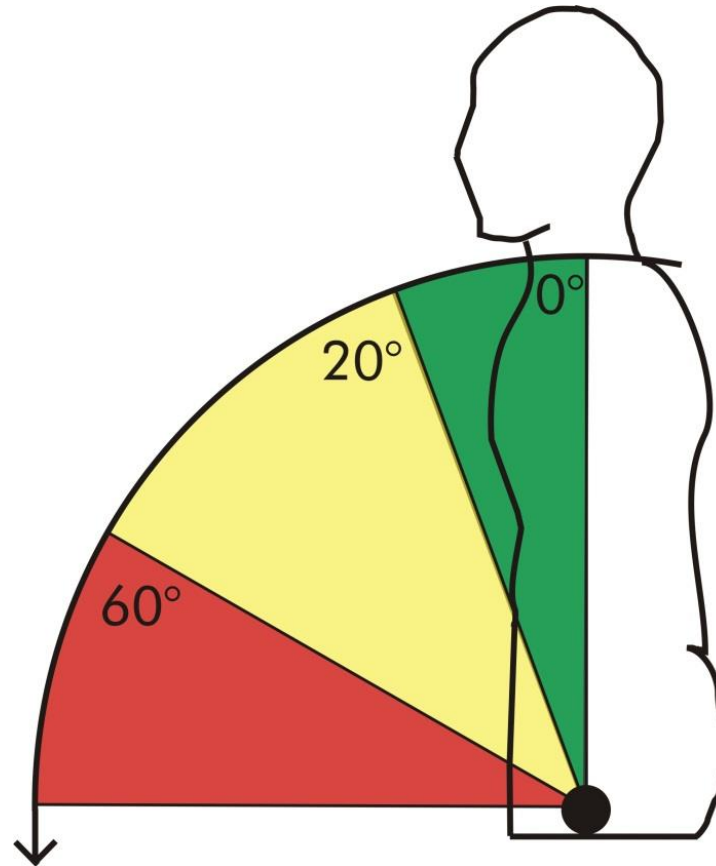
Personenbezogene Maßnahmen (bezieht sich auf Beschäftigte):
zum Beispiel sichere Arbeitsschuhe tragen.

Bewertung ungünstiger Körperhaltungen

Folie 7.7

zu Experiment 4.1

- akzeptabel
- bedingt akzeptabel
- nicht akzeptabel

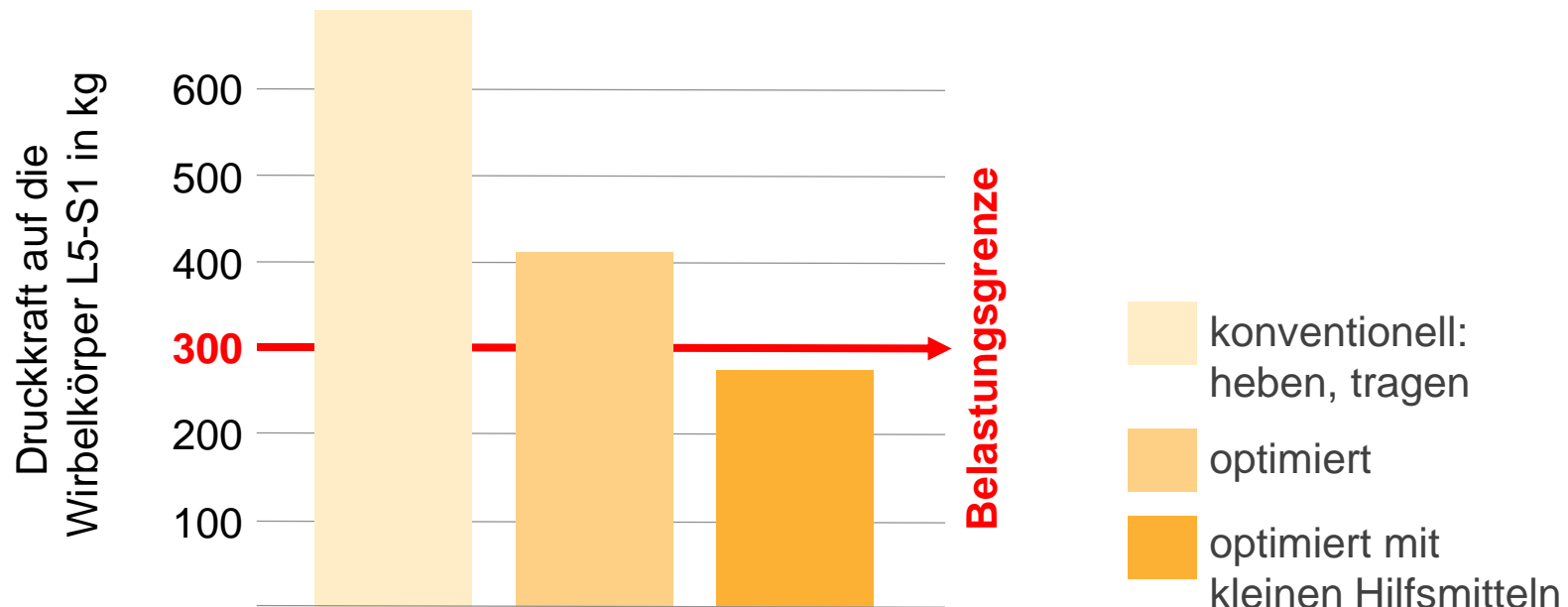


Kleine Hilfsmittel reduzieren Druckkräfte

zu Übung 4.4

Folie 7.8.1

Höher lagern zum Kopfende hin von der Längsseite



Jordan et al. (2010): Biomechanische Bewertung der Belastung der Lendenwirbelsäule von Pflegepersonen beim Bewegen von schwergewichtigen Patienten. „IfaDo-Studie“

„Optimiert“ heißt:

Folie 7.8.2

- ressourcenorientierte Arbeitsweise
- Umsetzung von Bewegungskonzepten
- Sicherheit hat immer Vorrang!

zu Übung 4.4



„Optimiert“ heißt:

Folie 7.8.3

- Rückengerechte Arbeitsweise
 - an natürlichen Bewegungsprinzipien orientiert
 - Gewichtsverlagerung nutzen
 - Bewegungsfreiraum sicherstellen
 - fließende Bewegung ohne Schwung und Ruck

zu Übung 4.4



Druckkräfte auf die Lendenwirbelsäule

zu Übung 4.4

Folie 7.8.4

am Beispiel des Patiententransfers – Höherlagern im Bett

ohne
Gleitmatte

entspricht einer
Gewichtskraft
von bis zu 660 kg

mit
Gleitmatte

entspricht einer
Gewichtskraft
von 270 kg



Quelle: Jäger, M., Jordan, C., Theilmeier, A., Wortmann, N., Kuhn, S., Nienhaus, A. (2014): Analyse der Lumbalbelastung beim manuellen Bewegen von Patienten zur Prävention biomechanischer Überlastungen von Beschäftigten im Gesundheitswesen. In: Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie 2

Kleine Hilfsmittel – Beispiele

Folie 7.9

zu Praxisaufgabe 5.2

<p>Antirutschmatte Unter den Füßen Pflegebedürftiger verhindert sie das Wegrutschen auf der Matratze, etwa beim Transfer im Bett zum Kopfende.</p> 	<p>Gleitmatte (gepolstert) Erleichtert durch das gleitfähige, komfortable Material das Bewegen von Pflegebedürftigen im Bett.</p> 	<p>Gleitmatte (ungepolstert) Unterstützt beim Bewegen von Personen im Bett; ungepolsterte Matten sind hygienisch leichter aufzubereiten als gepolsterte.</p> 
<p>Bettzügel Hilft beim Aufrichten zum Sitzen.</p> 	<p>Haltegürtel Ermöglicht es, Patientinnen und Patienten beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen sicher zu führen.</p> 	<p>Rutschbrett Unterstützt beim Wechsel der Sitzgelegenheit, auch bei kleineren Höhenunterschieden oder Distanzen. Erhöht die Sicherheit beim Transfer vom Bett zum Rollstuhl.</p> 

Impressum

Take Care –
Gesund und sicher im Pflegeberuf
Thema: Gesunder Rücken
Stand 09/2021
© 2021 Berufsgenossenschaft
für Gesundheitsdienst und
Wohlfahrtspflege (BGW)

Herausgegeben von
Berufsgenossenschaft
für Gesundheitsdienst und
Wohlfahrtspflege (BGW)
Hauptverwaltung
Pappelallee 33/35/37
22089 Hamburg
Tel.: (040) 202 07 - 0
Fax: (040) 202 07 - 24 95
www.bgw-online.de

Inhalt

Katharina Proppe, BGW-Produktentwicklung
Carina Augsten-Hahlweg, BGW-Produktentwicklung
Anna Labudde, BGW-Produktentwicklung
Andrea Woydack, externe BGW-Beraterin

Fachliche Beratung

Bernd Fischer, BGW-Präventionsdienste
Ilka Graupner, BGW-Modellvorhaben und Kongresse
Dr. Grita Schedlbauer, BGW-Arbeitsmedizin

Redaktion

Brigitte Löchelt, BGW-Kommunikation

Fotos/Abbildungen

Titel: BGW/Fotostudio ARVA, fotolia/Dream-Emotion,
denisismagilov, Stocked House Studio, Moritz Wussow,
Sergey Nivens; S. 3, 4, 5: BGW/Sabine Gerke, Hannover;
S. 6, 20, 21: Florian Arvanitopoulos/Fotostudio-Arva, Hamburg;
S. 10, 11: Adobe Stock/Trueeffelpix; S. 12: Adobe Stock/Martin;
S. 13: Adobe Stock/Olga; S. 18, 19: Johannes Nemecky

Gestaltung und Satz

Creative Comp. – Iddo Franck, Hamburg