

# Arbeitsblatt 2.1

## Rückenbelastende Tätigkeiten und Ressourcen zur Entlastung

Unter normalen Bedingungen sind Bandscheiben mit Druckkräften belastbar, die einer Gewichtskraft von 200 bis 300 Kilogramm entsprechen. Diese entstehen zum Beispiel beim beidhändigen Tragen von 10 bis 15 Kilogramm, beispielsweise 10 bis 12 Wasserflaschen in einer Kiste.

Bei Pflegetätigkeiten in vornübergebeugter Haltung und bei gleichzeitigem Verdrehen wird die Lendenwirbelsäule jedoch übermäßig belastet: zum Beispiel beim Positionswechsel vom Bett in den Rollstuhl.

Unter **Ressourcen** zur Entlastung des Rückens versteht man individuelle und betriebliche Hilfsquellen und Maßnahmen. Dazu gehören zum Beispiel das Vorhandensein und die Nutzung von kleinen Hilfsmitteln.



Mit diesem Arbeitsblatt wird Ihre Aufmerksamkeit auf **die** Tätigkeiten gelenkt, die in der Pflegepraxis für Ihren Rücken belastend sind. Wichtig ist aber auch die Besinnung auf individuelle und betriebliche Ressourcen. Denn diese sorgen dafür, dass Sie bei Ihrer Arbeit gesund bleiben.

Benennen Sie Tätigkeiten, die Sie bei Ihrer Arbeit als „rückenbelastend“ empfinden, und listen Sie diese in der linken Spalte auf. Stellen Sie gegenüber, welche Ressourcen Sie beziehungsweise Ihr Team zur Entlastung nutzen.



A	B
Diese Tätigkeiten empfinde ich als „rückenbelastend“.	Welche Ressourcen zur Entlastung nutze ich oder nutzen wir als Team?

Tauschen Sie sich im Anschluss in kleinen Gruppen mit den anderen Auszubildenden über Ihre Ergebnisse aus. Fassen Sie diese zusammen, und übertragen Sie sie auf Moderationskarten:

- eine Farbe für Rückenbelastungen
- eine Farbe für Ressourcen
- je Karte eine Aussage

Sammeln Sie auch gern Fragen und Unklarheiten, die Sie in der Klasse besprechen wollen.

