

## Rückenfit im Pflegejob

Keine Frage, das Bewegen und Versorgen von Pflegebedürftigen kostet Kraft und will gelernt sein. Eine ungünstige Arbeitsweise kann auf Dauer zu erheblichen Rückenproblemen führen. Damit angehende Pflegekräfte über ihr gesamtes Berufsleben hinweg ihren Rücken gesund erhalten, müssen sie sich von Anfang an rückengerechte Arbeitsweisen aneignen, sie im Berufsalltag konsequent umsetzen und dabei geeignete Hilfsmittel benutzen.

Die Unterrichtsmaterialien der gesetzlichen Unfallversicherung dienen dazu, junge Auszubildende für Fehlbelastungen des Muskel-Skelett-Apparates im Pflegeberuf zu sensibilisieren und ihnen Grundlagenwissen über eine ergonomische Arbeitsweise zu vermitteln. Die Lernenden eignen sich mithilfe verschiedener Arbeitsblätter, der Think-Pair-Share-Methode sowie über Internetrecherchen selbstständig ein entsprechendes Knowhow an. Darüber hinaus erhalten sie Gelegenheit, Aktivpausen mit Rückengymnastik in den Unterricht zu integrieren und anhand eines Rückentests ihre Rückenfitness zu überprüfen. Die Unterrichtsmaterialien sind für alle Arbeitsbereiche geeignet, in denen pflegebedürftige Personen bewegt und versorgt werden.

Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Gefährdung der Rückengesundheit durch übermäßige und falsche Belastung
- Regeln für eine rückengerechte Arbeitsweise
- Fachgerechter Einsatz von Hilfsmitteln
- Weitere ergonomische Aspekte

### Vorbemerkung

Zu einer ergonomischen Arbeitsweise gehören neben dem Einsatz technischer und kleiner Hilfsmittel sowie einer sinnvollen Arbeitsorganisation seitens der Arbeitgeber auch Dinge, um die man sich selbst kümmern muss. Das können eine erholsame Pausengestaltung sein oder der sportliche Ausgleich in der Freizeit. Greifen Sie dieses Thema mit Ihrer Klasse auf und integrieren Sie in den Unterricht mehrere Aktivpausen mit Rückenübungen. Anregungen für kurze Übungen, die in der Klasse durchgeführt werden können, finden Sie im Video „Rückengymnastik mit Susanne Petry“ im Internet auf den Jugendseiten der DGUV ([www.jwsl.de/aktion2013/videos/rueckengymnastik\\_uebersicht.php](http://www.jwsl.de/aktion2013/videos/rueckengymnastik_uebersicht.php)). Empfehlenswert sind auch die Hinweise in den Unterrichtsmaterialien „Bewegung im Unterricht“, [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de), Webcode: [lug1026356](http://lug1026356).



Rückengymnastik mit  
Susanne Petry



Siehe Unterrichtsmaterialien  
„Bewegung im  
Unterricht“



Napo in „Denk  
an mich: Dein  
Rücken - Hilfe für  
Helfer“



Präsentationsmaterial,  
Seiten 1  
und 2

### Einstieg

Geben Sie eine kurze Übersicht über den Lernstoff der Unterrichtseinheit und benennen Sie die Unterrichtsziele. Zeigen Sie als Impuls und Einstieg ins Thema die Videosequenz „Hilfe für Helfer“ aus dem DGUV-Film „Napo in ‚Denk an mich. Dein Rücken‘“, Teil 4, Laufzeit 2:31 Minuten ([www.dguv.de/de/mediencenter/filmcenter/napo/napo\\_ruecken/index.jsp](http://www.dguv.de/de/mediencenter/filmcenter/napo/napo_ruecken/index.jsp)). Hier wird deutlich gezeigt: Beim Bewegen von Patientinnen und Patienten kommt es nicht auf reine Muskelkraft an, sondern in erster Linie auf eine rückengerechte Arbeitsweise unter Einsatz von Hilfsmitteln. Ungünstige Arbeitstechniken am Pflegearbeitsplatz können zu Fehlbelastungen und Rückenschäden führen – durchaus auch bei durchtrainiertem Pflegepersonal. Nehmen Sie den Impuls des Films auf und erläutern Sie anhand der Seiten 1 und 2 des Präsentationsmaterials den Unterschied zwischen übermäßiger und gleichmäßiger Belastung der Wirbelsäule infolge der Rückenhaltung. Erklären Sie der Klasse,

was im Pflegejob absolut vermieden werden soll: das manuelle Heben und Tragen von Pflegebedürftigen und Lasten sowie das Arbeiten in unphysiologischen Körperhaltungen.

Motivieren Sie die Lernenden, im Rahmen eines kurzen Brainstormings über eigene Erfahrungen mit Rückenbelastungen am Arbeitsplatz zu berichten. Geben Sie genügend Spielraum für Diskussionen und sammeln Sie im gelenkten Unterrichtsgespräch Ursachen für Rückenprobleme. **Mögliche Antworten:** Arbeiten in ungünstiger Körperhaltung, falsche Techniken beim Bewegen von Personen oder Gegenständen, Verzicht auf Hilfsmittel, Gedankenlosigkeit, fehlendes Knowhow, mangelnde Praxis, Unaufmerksamkeit, Überschätzung der eigenen Kräfte, psychische Belastungen/Stress, Zeitdruck, fehlender Ausgleich/Bewegungsmangel in der Freizeit, untrainierter Allgemeinzustand.

### Verlauf

Verteilen Sie Arbeitsblatt 1 „Gut für den Rücken“. Die Lernenden erstellen nach der **Think-Pair-Share-Methode** ein Merkblatt zu rückengerechtem Arbeiten am Pflegearbeitsplatz. Sie greifen auf Vorwissen zurück, bearbeiten die Aufgabe zunächst in Einzelarbeit und notieren sich Stichpunkte (Think). Danach werden die Arbeitsblätter mit dem Tischnachbarn oder der Tischnachbarin getauscht, die Ergebnisse gemeinsam besprochen, ergänzt und gegenseitig korrigiert (Pair). Am Ende der Partnerarbeit werden die erarbeiteten Merkblätter im Plenum vorgestellt und besprochen (Share). Verteilen Sie abschließend das Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 1 und geben Sie den Schülerinnen und Schülern ausreichend Zeit, dieses zu lesen, ihre eigenen Ergebnisse mit denen auf dem Lösungsblatt zu vergleichen und um wichtige Punkte, die ihren eigenen Arbeitsplatz betreffen, zu ergänzen. Unterstützen Sie die Lernenden im Verlauf dieses Unterrichtsabschnitts, indem Sie Fragen beantworten und auf der Basis des Hintergrundtexts Hinweise geben und Informationen ergänzen.



Arbeitsblatt 1/  
Lösungsblatt 1



Diese Gruppenarbeit eignet sich sehr gut für die Placemat-(Platzdeckchen-)Methode.



Arbeitsblatt 2/  
Lösungsblatt 2



Arbeitsblatt 3/  
Lösungsblatt 3

Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler je nach Klassenstärke Zweier- oder Dreierarbeitsgruppen zu bilden. Verteilen Sie die Arbeitsblätter 2 „Rücken entlasten: Technische Hilfsmittel“ und 3 „Rücken entlasten: Kleine Hilfsmittel“. Die Schülerinnen und Schüler sollen die jeweiligen Erklärungstexte a bis f lesen und den richtigen Begriffen 1 bis 6 sowie den entsprechenden Fotos A bis F zuordnen. Je nach Zeitbudget können Sie dieser Gruppenarbeit eine Internetrecherche vorschalten. Die Lernenden informieren sich in diesem Fall zuerst auf den Internetseiten der Berufsgenossenschaft und der Unfallkassen über geeignete Hilfsmittel und deren Einsatz am Pflegearbeitsplatz. Empfohlene Beispiele:

- [www.sicheres-krankenhaus.de/patientenzimmer](http://www.sicheres-krankenhaus.de/patientenzimmer)
- [www.ruecken2011.gesundheitsdienstportal.de/daten/index.htm](http://www.ruecken2011.gesundheitsdienstportal.de/daten/index.htm)
- [www.gesundheitsdienstportal.de/startseite/seitenlinks/videoarchiv/](http://www.gesundheitsdienstportal.de/startseite/seitenlinks/videoarchiv/)

#### Lösungen für die Arbeitsblätter 2 und 3

**AB 2:** 1 > e > D; 2 > a > E; 3 > f > C; 4 > c > B; 5 > d > A; 6 > b > F

**AB 3:** 1 > c > C; 2 > f > B; 3 > d > F; 4 > a > A; 5 > e > D; 6 > b > E

Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse im Plenum, wobei möglichst jede Schülerin und jeder Schüler ein Hilfsmittel in zwei, drei kurzen Sätzen vorstellen sollte. Zusätzlich zu den Mini-Vorträgen können zum besseren Verständnis auch die entsprechenden Videoclips gezeigt und gemeinsam besprochen werden. Weisen Sie die Lernenden jedoch darauf hin, dass Videosequenzen, die den Einsatz von Hilfsmitteln am Pflegearbeitsplatz erläutern,



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft



Präsentationsmaterial



Arbeitsblatt 4/  
Lösungsblatt 4



Rückentest von und mit Prof. Dr. Ingo Froböse

eine fachgerechte Unterweisung, gründliche Ausbildung und Praxis im Umgang mit Hilfsmitteln nicht ersetzen können. Ergänzen oder korrigieren Sie – falls erforderlich – Informationen auf der Basis der Hintergrundinformationen für die Lehrkraft und des Präsentationsmaterials. Anhand ihres Text- und Bildmaterials erstellen die Arbeitsgruppen auf einer Wandzeitung eine Übersicht über „Hilfsmittel am Pflegearbeitsplatz“.

### Ende

In der letzten Lernphase sollen die Auszubildenden begreifen, dass neben einer rückergerichteten Arbeitsweise auch eine verbesserte Arbeitsorganisation, geeignete Arbeitskleidung und eine gute Life-Balance Rückenproblemen vorbeugen können. Verteilen Sie Arbeitsblatt 4 „Entspannt arbeiten in der Pflege“. Die Lernenden bearbeiten die Aufgabe wie in Arbeitsblatt 1 nach der Think-Pair-Share-Methode und greifen dazu erst einmal auf vorhandenes Vorwissen zurück. Verteilen Sie anschließend das Lösungsblatt und fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, Fehlendes zu ergänzen. Unterstützen Sie, indem Sie Fragen beantworten und auf der Basis des Hintergrundtexts Hinweise geben und Informationen ergänzen. Geben Sie den Lernenden am Ende ausreichend Zeit, um sich sämtliche Arbeitsergebnisse der Lerneinheit zu notieren oder abzufotografieren.

Um das Thema tiefer zu verankern und die Schülerinnen und Schüler für ihre eigene Rückenfitness und -gesundheit zu sensibilisieren, können Sie zum Abschluss in der Klasse einen freiwilligen Rückentest anregen. Anhand vier kurzer Videos mit Rückenübungen zum Mitmachen von Prof. Dr. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln, können die Lernenden herausfinden, wie es um ihren Rücken steht (siehe „Rückentest von und mit Prof. Dr. Ingo Froböse“ Laufzeit 6:07 Minuten [www.jwsl.de/aktion2013/videos/rueckentest.php](http://www.jwsl.de/aktion2013/videos/rueckentest.php)). Der Test kann im Klassenraum in jeder Kleidung durchgeführt und am Ende von jeder Schülerin und jedem Schüler selbst ausgewertet werden. Sie können den Test auch als Hausaufgabe aufgeben und die Ergebnisse in einer der nächsten Stunden besprechen.

#### Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen unter [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de) zusätzliche und vertiefende Informationen:

**Heben und Tragen**, Webcode: [lug916186](#)

**Ziehen und Schieben**, Webcode: [lug1078705](#)

**Rückenschmerzen und Stress**, Webcode: [lug1081671](#)

**Leben in Balance**, Webcode: [lug1058434](#)

**Bewegung im Unterricht**, Webcode: [lug1026356](#)

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege, Juli 2018

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

**Text:** Gabriele Mosbach, Potsdam

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehrmaterialien