

Bewegen statt heben!

Tag für Tag Pflegebedürftige halten, stützen und führen, Betten und Rollstühle ziehen und schieben verlangt dem Körper einiges ab, das ist richtig. Wer jedoch glaubt, Rückenbeschwerden seien dabei ein hinzunehmendes Schicksal, irrt sich. Rückenerkrankungen sind meistens das Ergebnis anhaltender Fehlbelastungen über einen längeren Zeitraum hinweg. Pflegekräfte, die von Anfang an in ihrer Gesundheits- und Arbeitsschutzkompetenz gefördert werden und lernen, durch eine rückengerechte Arbeitsweise, den Einsatz geeigneter Hilfsmittel und ein sinnvolles Freizeitprogramm aktiv gegenzusteuern, beugen Rückenproblemen vor.



Foto: Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)/Fotostudio Arva



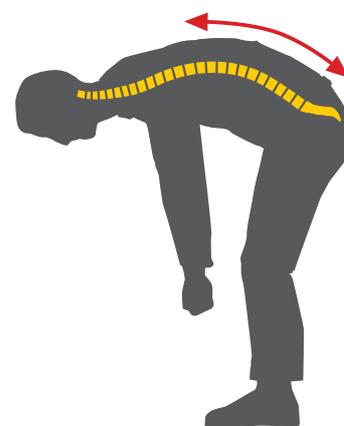
Präsentationsmaterial, Seiten 1 und 2

Brennpunkt Rücken

Bereits beim einfachen Vorbeugen des Oberkörpers ohne Last entstehen infolge der Hebelwirkung hohe Druckkräfte auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule. Das Gewicht des nach vorn gebeugten Oberkörpers muss von der Rückenmuskulatur gehalten werden. Beim Hochheben, Umsetzen, Absetzen, Festhalten, Herumtragen von Lasten erhöhen sich die Druckkräfte auf den unteren Rücken zusätzlich. Zu hohe oder ungleichmäßige Druckkräfte, die besonders bei rundem gebeugtem Rücken entstehen, können die Bandscheiben überfordern und auf Dauer der Rückengesundheit schaden.

Ein Beispiel aus der Pflegepraxis: Eine übergewichtige Patientin kann sich alleine kaum im Bett bewegen. Sie schafft es nicht, sich selbstständig zum Kopfende hochzustemmen. Der anwesende Pfleger erkennt die Schwäche der Patientin, packt zu und zieht die Frau ruckartig nach oben. Dabei beugt er sich mit verdrehtem Oberkörper weit über das Bett. In diesem Moment wirken extrem hohe Kompressionskräfte auf seine Lendenwirbelsäule ein.

Da die Bandscheiben der unteren Lendenwirbelsäule dabei stark belastet werden, ist das manuelle Heben und Tragen von Personen und Lasten in der Pflege tabu. Chronische übermäßige Belastungen beim Patiententransfer, hohe Druckkräfte und schnelle ungünstige Bewegungen können vor allem bei vorgeschädigtem Bandscheibengewebe der Rückengesundheit nachhaltig schaden. Offen-



Bereits beim einfachen Vorbeugen des Oberkörpers ohne Last entstehen infolge der Hebelwirkung hohe Druckkräfte auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule. Mit Last erhöhten sich die Druckkräfte immens.

Grafik: N. Bresch



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Heben und Tragen“

sichtlich haben Muskel-Skelett-Erkrankungen meistens eine Vorgeschichte: etwa häufiges Arbeiten in ergonomisch ungünstigen Körperhaltungen, falsche Techniken beim Bewegen von Personen oder Gegenständen, Verzicht auf Hilfsmittel, Gedankenlosigkeit, fehlendes Knowhow, mangelnde Praxis, Unaufmerksamkeit, Überschätzung der eigenen Kräfte, untrainierter Allgemeinzustand, Zeitdruck, Stress, fehlender Ausgleich in der Freizeit, falsche Ernährung, zu wenig Wasser trinken. Den Rücken falsch zu belasten, kann vielleicht eine Weile gut gehen, aber nicht auf Dauer. Weitere Informationen zum Thema siehe DGUV-Unterrichtsmaterialien „Heben und Tragen“, www.dguv-lug.de, Webcode: lug1002362.

Ergonomische Arbeitsweise

Pflegebedürftige Personen rückengerecht und sicher zu bewegen, will gelernt sein. Wer folgende Regeln beachtet und sie konsequent in die Praxis umsetzt, belastet seine Bandscheiben gleichmäßig in vertretbarer Stärke – was durchaus positiv ist – und vermeidet übermäßige Fehlbelastungen des Muskel-Skelett-Systems.

Ressourcen der Pflegebedürftigen nutzen

Patientinnen und Patienten werden nicht gehoben oder getragen, sondern in ruhigem, angemessenem Tempo geführt. Ziel ist, sie soweit möglich mithelfen zu lassen und soweit nötig in ihren Bewegungen zu unterstützen. Eine ergonomische, kräfteschonende Arbeitsweise motiviert Patientinnen und Patienten, eigene Kräfte zu mobilisieren, und kann die Betroffenen stärken.

Auf die Körperhaltung achten

Bettenmachen, Patientenmobilisation oder Grundpflege in weit vorgebeugter Körperhaltung ist extrem ungünstig. Rückengerecht zu arbeiten heißt, in möglichst gerader und aufrechter Haltung zu arbeiten. Im Einzelnen bedeutet das:

- Das Pflegebett individuell auf die optimale Arbeitshöhe einstellen, damit der Oberkörper bei der jeweiligen Tätigkeit möglichst wenig gebeugt werden muss. Unter Umständen ist die Betthöhe auch während eines Pflegevorgangs mehrmals zu variieren.
- In der Regel körpernah arbeiten, also beim Bewegen von Pflegebedürftigen so nah wie möglich an sie herangehen, um die Hebelwirkung gering zu halten.
- Für eine sichere, gute Standposition sorgen, bei der man mit der Gewichtsverlagerung aus den Beinen heraus arbeiten kann. Entweder stellt man dazu die Füße etwas mehr als hüftbreit nebeneinander oder man bringt sie in Schrittstellung. Wichtig: Die Knie nicht ganz durchdrücken, so baut man die nötige Grundspannung in den Muskeln auf.
- Während der Belastung Beckenboden- und Bauchmuskeln anspannen. Das stabilisiert die Wirbelsäule und belastet die Bandscheiben gleichmäßig. Ruckartige, abgehackte Bewegungen vermeiden.
- Um eine ungünstige Verdrehung des Oberkörpers gegen die Lendenwirbelsäule zu vermeiden, stehen Füße, Knie und Brustbein in der Richtung, in die sich die Person bewegt.
- Kleine und technische Hilfsmittel konsequent nutzen, um manuelles Heben und Tragen zu vermeiden.
- Zur Entlastung des Rückens zwischendurch hinsetzen, zum Beispiel beim Essenreichen.

Belastungsarm ziehen und schieben

- Betten, Tragen, Lifter, Transport- und Wäschewagen müssen in einwandfreiem Zustand sein, damit sie leicht bewegt werden können. Ganz wichtig: Die Rollen müssen sauber, fusselfrei sein und zum Bodenbelag passen.
- Schieben ist günstiger als Ziehen, weil dabei der Rumpf meist weniger verdreht wird.
- Den Körper beim Ziehen oder Schieben aufrecht und gerade halten, Wirbelsäule und Gelenke nicht verdrehen.
- Lasten nicht ruckartig bewegen, sondern langsam beschleunigen und abbremsen.

- Pflegebetten grundsätzlich zu zweit transportieren: Eine Person schiebt, die andere lenkt.
- Für freie Sicht auf den Fahrweg und günstige Lichtverhältnisse sorgen.



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Ziehen und Schieben“

Weitere Informationen zum Thema siehe DGUV-Unterrichtsmaterialien „Ziehen und Schieben“, www.dguv-lug.de, Webcode: lug1078705.

Arbeitsumgebung ergonomisch einrichten

- Arbeitsmaterial und Pflegeprodukte so positionieren, dass sie leicht in aufrechter Haltung erreichbar sind.
- Für genügend Ablagemöglichkeiten sorgen, zum Beispiel für Hilfsmittel, Wäsche, Pflegeutensilien.
- Genügend Bewegungsfreiraum schaffen.
- Pflegebett von drei Seiten zugänglich halten.
- Stolperfallen umgehend beseitigen.

Technische und kleine Hilfsmittel

Am modernen Pflegearbeitsplatz wird Muskelkraft durch ergonomisches Knowhow ersetzt. Pflegekräfte nutzen für das Bewegen von Menschen und Lasten technische oder kleine Hilfsmittel, die den Rücken bei der Arbeit deutlich entlasten und gleichzeitig die Mobilität der Pflegebedürftigen fördern. Beschaffung, Prüfung und Wartung der Hilfsmittel ist Sache der Unternehmensleitung. Umgekehrt sind die Pflegekräfte verpflichtet, die Hilfsmittel auch zu benutzen – und zu melden, wenn Dinge nicht funktionieren.



Präsentationsmaterial, Seiten 3 bis 6

Technische Hilfsmittel

- Zeitgemäß ist das **vollelektrische Pflegebett**. Per Knopfdruck kann die Pflegekraft die Arbeitshöhe an die eigene Körpergröße und die jeweilige Tätigkeit anpassen. Eine Handbedienung für die Pflegebedürftigen fördert deren Selbstständigkeit und Sicherheit.
- Der **Rollstuhl** wird eingesetzt, um körperlich eingeschränkte Menschen in ihrer Mobilität zu unterstützen. Abgesehen vom Rollstuhl, der geschoben wird, gibt es Aktiv-Rollstühle, die von den Nutzenden selbst bewegt werden.
- Ein **Lifter**, zum Beispiel als **Deckenlifter**, **Wandlifter**, **stationärer** oder **mobiler Lifter**, bietet rückengerechte Unterstützung beim sicheren Umlagern, Umsetzen oder Vom-Boden-Aufheben.
- Ein **Tagespflegestuhl** ist häufig höhen- und neigungsverstellbar und kann an die jeweiligen Erfordernisse angepasst werden.
- Die **Aufsteh- oder Aufrichthilfe** ist ein mobiles Gerät, mit dem Pflegebedürftige von der Bettkante in den Roll- oder Toilettenstuhl umgesetzt werden können. Sie ist beim Aufrichten und Ankleiden einsetzbar.
- Die höhenverstellbare **Hubbadewanne** ist für Pflegekräfte von drei Seiten zugänglich, bietet Fußfreiheit und ist von mobilen Liftern unterfahrbar.
- Ein fahrbarer, höhenverstellbarer **Duschwagen** erleichtert das Waschen und Duschen hilfsbedürftiger Personen.



Einsatz von Hilfsmitteln am Pflegearbeitsplatz, Video 1, Video 2

Siehe zum Einsatz von Hilfsmitteln am Arbeitsplatz auch die Videoclips unter www.gesundheitsdienstportal.de/startseite/seitenlinks/videoarchiv/ oder www.ruecken2011.gesundheitsdienstportal.de/daten/index.htm.



Präsentationsmaterial, Seiten 7 bis 9

Kleine Hilfsmittel

- Mit einer **Antirutschmatte** unter den Füßen kann sich ein Patient oder eine Patientin mit den Fersen abdrücken und im Bett hochschieben, ohne auf der Matratze wegzurutschen.
- Eine **Gleitmatte** reduziert den Reibungswiderstand auf ein Minimum. Sie ist hilfreich bei Positionswechseln oder Transfers von Pflegebedürftigen.
- Das **Rollbrett** dient dazu, liegende Personen sicher umzulagern, zum Beispiel von einer Transportliege ins Pflegebett. Es ist ratsam und am sichersten, zu zweit zu arbeiten.
- Das **Rutschbrett** unterstützt den sicheren Positionswechsel, wenn der Patient oder die Patientin kleinere Höhenunterschiede oder Distanzen überwinden muss, zum Beispiel beim Transfer vom Bett zum Rollstuhl.
- Ein **Haltegürtel** wird eingesetzt, um Pflegebedürftige beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen sicher zu halten und zu führen.
- Ein **Bettzügel** oder eine **Bettleiter** am Fußende des Bettes befestigt, vereinfacht bettlägerigen Personen das selbstständige Aufrichten des Oberkörpers bis zum Sitzen im Bett und das Hochziehen Richtung Kopfende.

Weitere Aspekte

Geeignete Arbeitskleidung

Bequeme, elastische und atmungsaktive Arbeitskleidung, die Armen und Beinen Bewegungsfreiheit lässt, ist ein wichtiger Wohlfühlfaktor am Pflegearbeitsplatz. Bei der Arbeitskleidung sollte mindestens eine Konfektionsgröße mehr berücksichtigt werden als bei der Freizeitkleidung. Geeignete Schuhe für Pflegekräfte sind flach, vorn und hinten geschlossen, haben eine feste Fersenkappe sowie eine rutschhemmende und großflächig aufliegende Sohle. Sie geben besonders bei plötzlichen Bewegungen Halt und Sicherheit. Empfehlenswert sind Schuhe aus strapazierfähigem und atmungsaktivem Material. Eine weiche Innensohle, in die sich der Fuß seine Form hineintritt, mit gedämpfter Ferse sorgt für zusätzlichen Komfort. Es ist von Vorteil, mindestens zwei Paar Schuhe im Wechsel zu tragen und auch dem Schuh eine Pause zu gönnen.

Arbeitsorganisation optimieren

Verbesserungen der organisatorischen Abläufe helfen, die Belastungen im Job zu reduzieren und die Zufriedenheit der Beschäftigten zu fördern. Dazu sollten anstrengende und leichte Tätigkeiten im Team möglichst gleichmäßig verteilt und Dienstpläne so angepasst werden, dass eine Pflegekraft jederzeit jemanden zu Hilfe holen kann. Individuell angepasste Arbeitszeitmodelle und regelmäßige Fortbildungsangebote zu rückengerechter Arbeitsweise sowie zum richtigen Umgang mit Hilfsmitteln können langfristig vor Überlastungen schützen und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern.

Selbstfürsorge

Den Rücken zu belasten, ist nicht grundsätzlich schlimm, es ist sogar wichtig. Denn die Stabilität der Wirbelsäule hängt davon ab, wie gut unsere Rücken- und Bauchmuskeln ausgebildet sind. Bei Bewegungsmangel oder ständiger einseitiger körperlicher Aktivität schwächen, verspannen und verkürzen sich die Muskeln. Eine schwache Muskulatur kann den Rücken nicht mehr ausreichend stabilisieren. Beschäftigte in der Alten- und Krankenpflege sollten zusätzlich zur rückengerechten Arbeitsweise ein Gleichgewicht zwischen Beruf und Freizeit, zwischen Belastung, Bewegung und Entspannung anstreben. Im Klartext heißt das:

- Eigene Grenzen erkennen, akzeptieren und bei Anzeichen für eine dauerhafte Belastung gegensteuern.
- Auch mal deutlich Nein sagen, wenn alles zu viel wird.

- Rechtzeitig Unterstützung einfordern.
- Die Arbeit regelmäßig und konsequent durch Entspannungs- oder Aktivpausen unterbrechen, zum Beispiel einige Minuten bewusst atmen und den Blick schweifen lassen. Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein paar Rückenübungen wecken die Lebensgeister.
- Nach Feierabend einene aktiven Ausgleich suchen, zum Beispiel moderat Sport treiben, einen Rückenschulkurs besuchen, mit der Familie oder mit Freunden eine Fahrradtour unternehmen. Das stärkt den Rücken und tut der Seele gut.



Foto: fotolia.com/c_fizkes

Sportlicher Ausgleich in der Freizeit tut dem Körper gut und hilft beim Abschalten.

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



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien