

# Gut für den Rücken!

## Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege

### - Merkblatt -

(Maximalauswahl)

#### Körperhaltung

- Pflegebett auf individuelle Arbeitshöhe einstellen – gegebenenfalls Betthöhe auch mehrmals während eines Pflegevorgangs variieren.
- Pflegebedürftige führen, ruhig und gleichmäßig bewegen, ruckartige Bewegungen vermeiden.
- 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.

#### Ziehen und Schieben

- Vor jedem Transfer/Transport prüfen, ob Betten, Tragen, Lifter, Transport- und Wäschewagen in einwandfreiem Zustand sind, damit sie leicht bewegt werden können; die Rollen müssen sauber, fusselfrei sein und zum Bodenbelag passen.
- Besser schieben als ziehen, weil dabei der Rumpf 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.
- Beim Transport für freie Sicht auf den Fahrweg und günstige Lichtverhältnisse sorgen.

#### Arbeitsumgebung

- Arbeitsmaterial oder Pflegeprodukte am Pflegearbeitsplatz 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 immer sofort beseitigen.