

DGUV Lernen und Gesundheit

Ziehen und Schieben

Didaktisch-methodischer Kommentar

Rücksicht aufs Rückgrat

Im Baugewerbe zum Beispiel oder bei der Müllentsorgung, in Transport- und Lagerberufen, bei der Gepäckabfertigung, im Supermarkt, in Lagerhallen oder beim Reinigungsdienst müssen Beschäftigte viel schieben und ziehen. Auch Pflegerinnen und Pfleger brauchen einen starken Rücken, zum Beispiel beim Umbetten von Pflegebedürftigen oder beim Ziehen und Schieben von Betten und Rollstühlen. In Berufen, in denen schwere Lasten bewegt werden, kommt es jedoch nicht nur auf Kraft, sondern vor allem auf die richtige Körperhaltung an. Ein bedeutender Risikofaktor beim manuellen Transportieren von Lasten ist das Ziehen und Schieben mit stark gebeugtem oder verdrehtem Rücken.

Weil gerade bei der Arbeit, aber auch in der Schule und im Privatleben der Rücken vielen Belastungen ausgesetzt ist, haben sich die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Sozialversicherung Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft mit Hilfe der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ zum Ziel gesetzt, Rückenbelastungen zu reduzieren. Die Kampagne widmet sich noch bis Ende 2015 dem Thema „Rückengesundheit“ und möchte alle Beschäftigten dazu animieren, ihrem Rücken mehr Aufmerksamkeit zu widmen.



Mehr Informationen zur Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ unter <http://www.dein-ruecken.de>

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, gerade junge Leute, die noch am Anfang ihrer Berufslaufbahn stehen, zu motivieren, beim Umgang mit Lasten auf ihre Rückengesundheit zu achten. Sie sollen lernen, die entsprechenden Belastungen richtig einzuschätzen und die eigenen Kräfte zu dosieren. Die schwere Bücherkiste vom letzten Umzug tief gebückt über den Teppichboden zerrren? In dieser Unterrichtseinheit werden Azubis für die Gefahren solcher Fehlhaltungen sensibilisiert. Sie erhalten Gelegenheit, sich Regeln für richtiges Ziehen und Schieben selbst zu erarbeiten. Sie erkennen, dass sie durch eigenverantwortliches Verhalten am Arbeitsplatz und in der Freizeit ihre Rückengesundheit positiv beeinflussen können. Sie sollen neben der Aneignung des entsprechenden Know-hows im Unterricht Gelegenheit erhalten, richtige Zieh- und Schiebetchniken sowie geeignete Ausgleichsübungen für die „Aktivpause“ im Betrieb einzuüben.

Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Risiken beim Ziehen und Schieben
- Starke Helfer: Das passende Transportmittel
- Richtig ziehen und schieben
- Für Ausgleich sorgen

Hinweis: Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern die DGUV-Unterrichtsmaterialien „Heben und Tragen“ weitere Informationen. Siehe <https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitschutz/heben-und-tragen/>.



DGUV-Film „Napo in ‚Denk an mich. Dein Rücken“

Einstieg

Zeigen Sie als Impuls und Diskussionseinstieg eine oder mehrere Sequenzen aus dem DGUV-Film „Napo in ‚Denk an mich. Dein Rücken“ (<http://www.dguv.de/de/Medien-Datenbanken/DGUV-Filme/Napo-Denk-an-mich.-Dein-Ruecken/index.jsp>). Gut geeignet sind die Episoden „Schwere Lasten“, „Hilfe für Helfer“, „Die Abwechslung bringt's“, „Nur ein gesunder Rücken kann entzücken.“ Die Filmsequenzen sollen das Interesse der Schülerin-nen und Schüler wecken und sie für Risiken beim Transportieren von Lasten sensibilisieren. Bitten Sie die Lernenden, die Kernbotschaften des Films wiederzugeben, und geben Sie ihnen Gelegenheit, Fragen zum Lernstoff zu stellen.

Sammeln Sie mit Bezug auf die Redebeiträge und das Vorwissen der Lernenden Beispiele für Arbeitsplätze, an denen Ziehen und Schieben als alltägliche Belastungen dazugehören. Beispiele: Abfallentsorgung, Gepäckabfertigung am Flughafen, Pflegeheim, Krankenhaus, Baustelle, Supermarkt, Lagerhalle, Reinigungsdienst usw. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, aus der eigenen Berufspraxis zu berichten. Im Einstiegsgespräch sollen die Lernenden eine erste Vorstellung davon bekommen, dass sich Fehlbelastungen bei Transportarbeiten auf das Wohlbefinden in Beruf und Freizeit negativ auswirken können. Visualisieren Sie die Aussagen an der Tafel, am Smartboard oder an einer Wandzeitung.

Verlauf

Platzieren Sie einen schweren Gegenstand, zum Beispiel eine Bücherkiste, mitten im Raum und bitten Sie einen Schüler oder eine Schülerin, die Kiste zur Seite zu ziehen oder zu schieben. Brechen Sie den Versuch sofort ab, wenn der- oder diejenige dazu ansetzt, die Kiste in gebückter Haltung mit stark gebeugten Rücken wegzuziehen.



Folie 2

Zeigen Sie Folie 2 des Foliensatzes und skizzieren Sie im gelenkten Unterrichtsgespräch die Funktionsweise der Bandscheiben sowie die Auswirkungen von Fehlbelastungen auf die Bandscheiben. Es soll deutlich werden, dass der Rücken eine aufeinander abgestimmte Stützkonstruktion aus Wirbeln, Bandscheiben, Muskeln und Sehnen ist und dass die Beweglichkeit der Wirbelsäule vor allem auf den Bandscheiben beruht. Betonen Sie, dass die Bandscheiben bei jeder Bewegung den Druck zwischen den Wirbeln weiterleiten müssen. Wird dieser zu groß, kann es zu einer Überlastung der Bandscheiben kommen und diese können dauerhaft geschädigt werden. Verteilen Sie Arbeitsblatt 1 „Autsch – der Rücken!“. Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten die Aufgabe in der Kleingruppe. Die Ergebnisse werden anschließend im Plenum vorgestellt und unter Zuhilfenahme des Lösungsblattes und/oder der Folien 3, 9 und 10 gemeinsam diskutiert.



Siehe zur Funktionsweise der Bandscheiben die Unterrichtsmaterialien „Heben und Tragen“, www.dguv.de/lug_webcode_lug1002362



Arbeitsblatt 1 mit Lösungsblatt, Folien 3, 9 und 10

Verteilen Sie nun Arbeitsblatt 2 „Die Last im Griff?“. Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten in ihrer Kleingruppe ein Merkblatt für richtiges Ziehen und Schieben mit den wichtigsten Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln am Beispiel eines Arbeitsplatzes im Lagerbereich eines Supermarktes. Bleiben Sie als Lehrkraft während dieser Arbeitsphase im Hintergrund und geben Sie Raum für Diskussionen in den Gruppen. Die Ergebnisse werden dann im Plenum präsentiert und diskutiert. Ergänzen Sie fehlende Informationen gegebenenfalls auf der Basis der Hintergrundinformationen und mit Hilfe des Lösungsblattes. Demonstrieren Sie anschließend den Lernenden anhand des Foliensatzes die Bandbreite der Hilfsmittel zum Ziehen und Schieben.



Arbeitsblatt 2 mit Lösungsblatt



Folien 4 bis 8

Je nach Berufsgruppe/Branche der Klasse bietet sich an dieser Stelle ein Transfer zum eigenen Arbeitsplatz an. Die Kleingruppen können nun ein Merkblatt für ihre Tätigkeit mit den dortigen spezifischen Belastungen erstellen. Diese Aufgabe kann auch als Hausaufgabe gestellt werden. In diesem Fall können die Schülerinnen und Schüler im eigenen

Betrieb Belastungen und Schutzmaßnahmen noch intensiver recherchieren, zum Beispiel in Zusammenarbeit mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit oder den Betriebsärzten, und ihre Ergebnisse in Form von Interviews, Videosequenzen etc. vorstellen.

Ende

Bei der Bearbeitung dieses Themas ist es sinnvoll, mit einer Lehrkraft für Sport oder einem Physiotherapeuten zusammenzuarbeiten. Die Lernenden erhalten unter professioneller Anleitung Gelegenheit, geeignete Bewegungsabläufe beim Lastentransport zu trainieren und zu verinnerlichen. Darüber hinaus können Ausgleichsübungen für die „Aktivpause“ vorgestellt und praktisch durchgeführt werden.

Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler auf die Bedeutung von regelmäßigem Ausgleichssport und eines trainierten Muskel- und Skelettsystems hin. Empfehlen Sie ihnen, sich über das Internet anhand verschiedener Filme oder Clips im Rahmen der DGUV-Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ ein persönliches Übungsprogramm zusammenzustellen.

Beispiele für empfehlenswerte Adressen:

- <http://www.jwsl.de/aktion2014/videos/film-rueckenuebungen-u5.php>
- http://www.jwsl.de/aktion2013/videos/rueckengymnastik_uebersicht.php
- http://www.deinruecken.de/dein_ruecken_kampagne/sondernavigation/mediathek_bilder/uebungsclips/uebungsclips_1.jsp

Sie können den Schülerinnen und Schülern zur vertiefenden Ergebnissicherung den Foliensatz sowie die Hintergrundinformationen für die Lehrkraft zur Verfügung stellen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Ziehen und Schieben, April 2015

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

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

Text: Gabriele Mosbach, Potsdam

Fachliche Beratung: Dr. Claus Backhaus, Leiter des Referats Ergonomie der Berufsgenossenschaft Transport und Verkehrswirtschaft in Hamburg

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien