

Schutzmaßnahmen für einen starken Rücken

So halten Sie Ihren Rücken gesund und beugen Muskel-Skelett-Erkrankungen vor

Das beste Mittel gegen Rückenschmerzen ist vorzubeugen – indem Sie am Arbeitsplatz anfangen und von Anfang an

möglichst rückengerecht und nach ergonomischen Gesichtspunkten arbeiten.

Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die erforderlichen Hilfsmittel zur Verfügung zu

stellen und die Benutzung zu erklären.



Für die Beschäftigten heißt es, in diesem Sinne mitzuarbeiten: Benutzen Sie vorhandene Hilfsmittel, um Bewegungen zu

optimieren. Beachten Sie die Grundregeln, wenn Sie etwas Schweres heben und tragen oder Menschen bewegen. Solche

Techniken können Sie zum Beispiel in einer Rückenschule Ihrer Krankenkasse lernen.

Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung Ihres Rückens.

TOP: Schutz auf allen Ebenen

Bei belastenden Tätigkeiten sollten Sie zunächst prüfen, ob **technische Lösungen** die Beanspruchung verringern (z. B.

Hilfsmittel wie Lifter, höhenverstellbare Arbeitseinrichtung).

Lässt sich mit technischen Maßnahmen die Situation nicht vollständig verbessern, suchen Sie nach Lösungen auf **organisatorischer Ebene**: Ist es z. B. möglich, anstrengende Tätigkeiten gleichmäßig auf alle Beschäftigten zu verteilen?

Weitere präventive Maßnahmen setzen auf der **persönlichen Ebene** an, auf der die Beschäftigten selbst etwas ändern können – etwa durch rückengerechte Arbeitsweise

So arbeiten Sie rückergerecht

Clever heben und tragen

Hilfsmittel nutzen

Richtig sitzen

Gut stehen



Heben Sie schwere Lasten
körpernah mit geradem Rücken.

Clever heben und tragen

Wäschesäcke, Medikamenten- oder Pflegeproduktkartons, Getränkekisten: In vielen Berufen gehört das Bewegen

schwerer Dinge dazu. So halten Sie Belastungen in Grenzen:

Transportieren Sie schwere Lasten – z. B. Wasserkästen – möglichst mit Hilfsmitteln wie Sackkarre oder Rollwagen.

Heben und tragen Sie Dinge möglichst körpernah.

Zum Heben nutzen Sie die Kraft der Beine: gehen Sie breitbeinig in die Knie und drücken sich aus den Beinen heraus mit geradem Rücken und angespannten Rumpfmuskeln hoch.

Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Arme– und setzen Sie die Last zwischendurch ab.

Tragen Sie nicht zuviel auf einmal – gehen Sie stattdessen mehrmals.

Lagern Sie schwere Gegenstände, die Sie häufig benötigen, gut erreichbar im Schrank oder Regal.



Hilfsmittel machen Ihrem Rücken das Arbeitsleben leichter - z. B. Wandlifter in Pflegeberufen.

Hilfsmittel nutzen

Das Bewegen von mobilitätseingeschränkten Personen in der Behindertenhilfe oder von Patienten in der Kranken- oder Altenpflege bringt unter Umständen erhebliche Fehlbelastungen mit sich. Daher empfehlen wir, Hilfsmittel konsequent zu nutzen.

Hilfreich, um Ihren Rücken zu entlasten, sind – je nach Tätigkeit – technische und kleine Hilfsmittel: etwa Hebehilfen,

Rollkoffer oder Rollwagen zum Bewegen von Lasten bzw. Lifter, Aufstehhilfen und kleine Hilfsmittel wie Rutschbretter, Gleitmatten und Rollbretter für Patiententransfers.

Wenn Sie mit Hilfsmitteln arbeiten, müssen Sie sich vorab zeigen lassen, wie man sie richtig einsetzt. Der Arbeitgeber ist gesetzlich verpflichtet, nötige Hilfsmittel bereitzustellen, sie regelmäßig überprüfen und warten zu lassen sowie die Beschäftigten in der fachgerechten Anwendung zu unterweisen.

Bewahren Sie Hilfsmittel arbeitsplatznah auf.



Setzen Sie sich möglichst aufrecht und dicht an Ihren Arbeitsbereich.

Wer viel sitzt bei der Arbeit, der sollte Wert auf einen verstellbaren Arbeitsstuhl legen und ihn auf seine Arbeitshöhe und Körpermaße einstellen. Ergonomisch günstige Stühle reagieren z. B. federnd auf Bewegungen und unterstützen variable Sitzhaltungen.

Darauf sollten Sie außerdem achten:

Versuchen Sie beim Sitzen so oft wie möglich, Becken, Brustkorb und Kopf aufrecht und im Lot zu halten. Nutzen Sie

die Sitzfläche Ihres Stuhls voll aus. Die Oberschenkel liegen auf der Sitzfläche. Zwischen Kniekehle und Sitzkante sollte eine Hand passen. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Stellen Sie Ihre Füße ganz auf dem Boden ab.
Stellen Sie die Stuhlhöhe so ein, dass Sie Hände etwa auf Bauchnabelhöhe halten können. Das entlastet den Schulter-Nacken-Bereich.
Wechseln Sie häufiger Ihre Sitzposition: mal leicht nach vorne geneigt, mal aufrecht oder nach hinten zurückgelehnt
– jedoch immer mit geradem Rücken.



Bequeme und Halt gebende Schuhe verringern Rückenbelastungen und lassen Sie sicher stehen.

Gut stehen

Sorgen Sie – falls möglich – für eine gesunde Mischung aus Sitz- und Steharbeiten:
Wer viel stehen muss, kann zwischendurch Arbeiten im Sitzen erledigen, etwa Bestellungen aufgeben oder die Kundenkartei aktualisieren. Wer viel sitzt, sollte dagegen öfter aufstehen, z. B. zum Telefonieren.
Ebenfalls hilfreich:
höhenverstellbare Schreibtische, Arbeitsflächen oder Behandlungsliegen, die Sie an Ihre Körpermaße und Arbeitshöhe anpassen können
Stehhilfen, die sowohl den Rücken als auch die Beine entlasten – etwa für Verkaufsräume
Beim Stehen die Kniegelenke immer leicht gebeugt lassen – so verteilt sich das Körpergewicht gleichmäßiger.
Stehen Sie länger, verlagern Sie Ihr Gewicht mal aufs rechte, mal aufs linke Bein.
Geeignete Arbeitsschuhe: Sie sollten bequem sein, Halt geben und einen sicheren Stand garantieren.

Auf die Schuhe kommt es an – Tipps für geeignete Arbeitsschuhe

In vielen Berufen sind die Beschäftigten den ganzen Tag viel auf den Beinen und legen einige Kilometer Wegstrecke zurück.
Damit der Muskel-Skelett-Apparat nicht durch ungeeignetes Schuhwerk zusätzlich belastet wird, sollten Sie Ihre Schuhe unter die Lupe nehmen.