



Gesunder Betrieb – starke Region

Rückenschmerzen im Beruf

Wie sie entstehen und was wirklich dagegen hilft!

Inputveranstaltung zur Förderung betrieblicher Gesundheit in Thüringen

Eine Initiative der BGF-Koordinierungsstelle Thüringen
Moderator: Alexander Schütte
Datum: 14.05.2024



2



Kooperationspartner der BGF-Koordinierungsstelle Thüringen



Agenda

1. Ziele „Gesunder Betrieb – starke Region“
2. Input „Rückenschmerzen im Beruf“
3. BGF-Koordinierungsstelle Thüringen

4

Gesunder Betrieb – starke Region

Ziele



- ✓ Hilfestellung für Thüringer Unternehmen.
- ✓ Vermittlung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse.
- ✓ Möglichkeit des Austausches und des Stellens von Fachfragen.
- ✓ Erleben von Best Practice Beispielen.



Rückenschmerzen im Beruf

Wie sie entstehen und was wirklich dagegen hilft!

Alexander Schütte
B.A. Sportwissenschaft
Experte für betriebliche Gesundheit
Ausbilder der Health & Fitness Academy

Agenda

1. Arten & Risikofaktoren von Rückenschmerzen
2. Typische Ursachen von Rückenschmerzen im Beruf
3. Lösungsansätze für unterschiedliche Branchen
4. Zusammenfassung

7

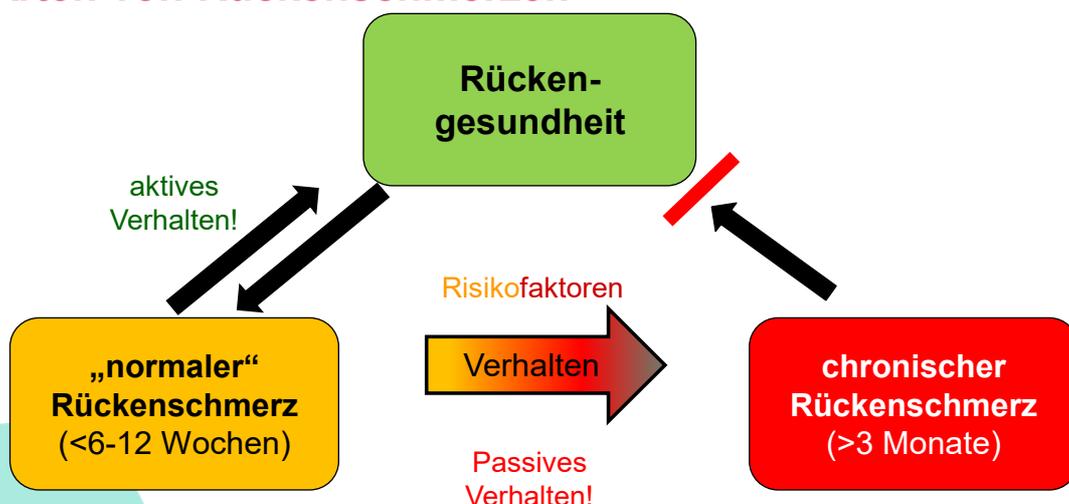
Einstieg

Bitte öffnen Sie Ihren Browser und gehen Sie auf www.menti.com und geben Sie den Code ein.

1. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit (fast jeder hat sie).
2. Heilungsaussichten sind gut (90% aller Rückenschmerzen verschwinden <6 Wochen).

8

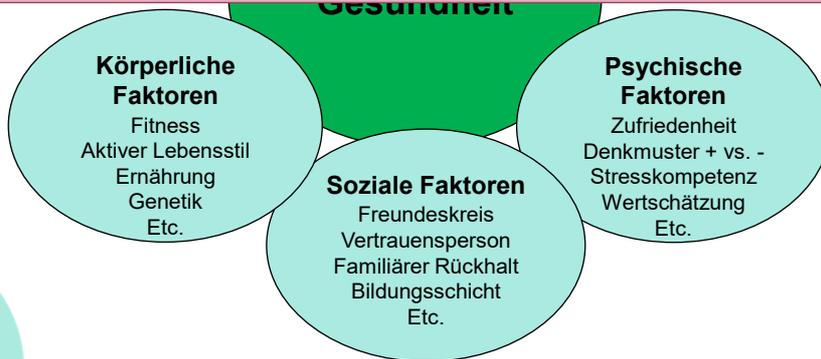
Arten von Rückenschmerzen



9

(Risiko-)Faktoren der (Rücken-)Gesundheit

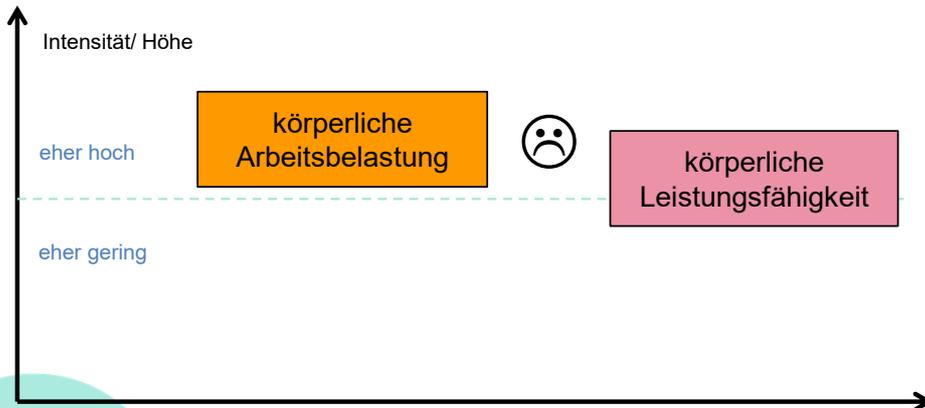
Die selben Faktoren beeinflussen auch die Wahrscheinlichkeit einer **Chronifizierung von Rückenschmerzen!**



10

Beispiel: Körperliche Ursachen für Rückenschmerzen

Missverhältnis: Beanspruchung vs. Leistungsfähigkeit

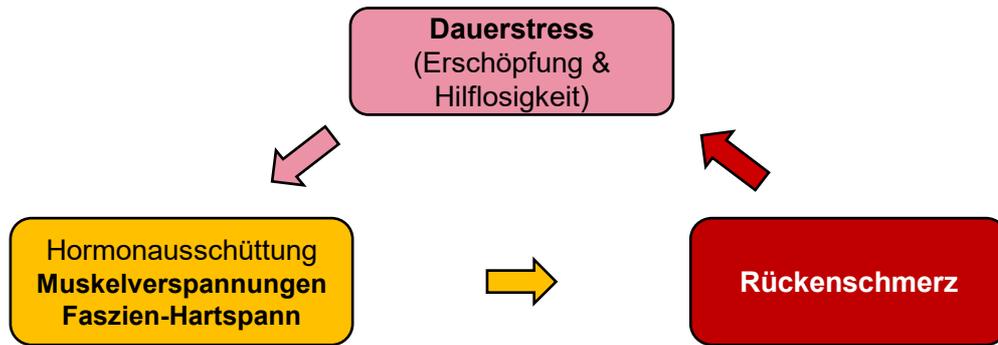


Ist dieser Zustand von Dauer, besteht das Risiko von Rückenschmerzen und deren Chronifizierung!

11

Beispiel: Psychische Ursachen für Rückenschmerzen

Gefühle: Stress, Angst & Erschöpfungsgefühl



Ist dieser Zustand von Dauer, besteht das Risiko von Rückenschmerzen und deren Chronifizierung!

12

Beispiel: Soziale Ursachen für Rückenschmerzen

Einfluss des sozialen Umfeldes auf Schmerzempfinden



Schmerzpatienten in der Familie (sekundärer Krankheitsgewinn)



Soziale Isolation (Krankheit als Grund für Interaktion mit Ärzten, Gleichgesinnten etc.)



Rentenbegehren oder andere Sozialansprüche (Geld)

13

Auswahl zielführender Maßnahmen



14

Lösungsansätze für Sitzarbeitsplätze



- ✓ **>50% der Arbeitsplätze** in BRD (TKK 2013/ Digital Office Index 2018)
- ✓ Sitzen = Bewegungsmangel = biologischer Risikofaktor für Chronifizierung

Verhalten

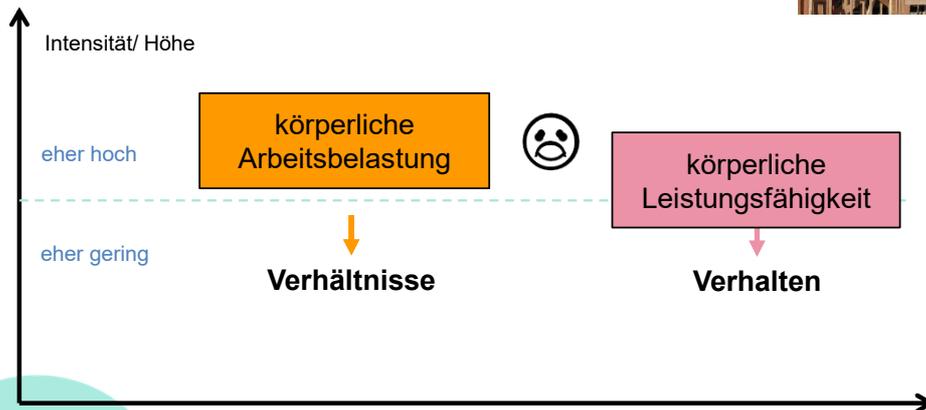
- ✓ Bewegungsprogramme Fokus Mobilisation & leichte Kräftigung
- ✓ Maßnahmen zur Wissensvermittlung (z.B. Vortrag)

Verhältnisse

- ✓ Bewegungsförderlicher Arbeitsplatz (Organisatorisch)
- ✓ Gleichverteilung von Arbeitsmitteln
- ✓ Hilfsmittel/ Geräte (z.B. Stehtisch)

15

Lösungsansätze für Handwerksberufe



16

Lösungsansätze für Handwerksberufe

Optimierung der Verhältnisse:

Ziel: Arbeitserleichterung

- Nutzung von technischen Hilfsmitteln
- Ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Arbeitsorganisatorische Veränderungen

Hohe Evidenz: **Partizipativer Ansatz**

- ✓ MA sind Experten und probieren selber aus
- ✓ Referent als „Berater“, nicht als „Heilsbringer“

Optimierung des Verhaltens:

Ziel: Steigerung der Leistungsfähigkeit

- Vorbereitung des Körpers auf hohe Belastungen
- Regelmäßiges Krafttraining
- Wechsel der Tätigkeit (Ermüdung↓)

Hohe Evidenz: **Kombination Theorie & Praxis**

- ✓ MA verstehen, warum Sie Übungen machen
- ✓ Vermittlung von Effektwissen (**Dichotomie**)



17



Alles auf einen Blick

1. Rückenschmerzursachen sind „vielfältig“.

- Biologische Ursachen (z.B. Schwere der Arbeit vs. körperliche Leistungsfähigkeit)
- Psychische Ursachen (z.B. Stress & Stressbewältigung, Sinnhaftigkeit der Arbeit)
- Soziale Ursachen (z.B. Kollegen & Vorgesetzte, Teamzusammenhalt, Vertrauenspersonen)

2. Nur gezielte Maßnahmen haben einen Effekt auf die Rückengesundheit.

- Befragen Sie Ihre Mitarbeiter
- Setzen Sie sich (erreichbare) Ziele
- Überprüfen Sie die Wirksamkeit der Maßnahme anhand von Kennzahlen

3. Wählen Sie Maßnahmen nach Ihrer Branche aus.

- Verhaltensprävention (Handwerk → Krafttraining vs. Sitzarbeitsplatz → Mobilisation)
- Verhältnisprävention (Handwerk → Arbeitserleichterung vs. Sitzarbeitsplatz → Bewegungsförderung)

18



Welche Fragen sind offen geblieben?





BGF-Koordinierungsstelle Thüringen

Zugang für kleine und mittelständische Unternehmen
zu betrieblicher Gesundheitsförderung

Birte Schwarz
Federführung BGF Steuerkreis Thüringen

BKK
LÄNDERVERSICHERUNG
MITTE

vdek
Die Druckkassen

AOK PLUS

IKK classic

KNAPPSCHAFT
Für mehr Sicherheit

SVLFG
Sicherheitsverband
für die Leiharbeiter

In Kooperation mit: **VWT**

20



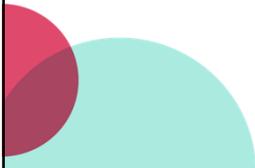
Kooperationspartner der BGF-Koordinierungsstelle Thüringen

VWT Verband
der Wirtschaft
Thüringens

IHK Industrie- und Handelskammer
Südthüringen

Diakonie 
Mitteldeutschland

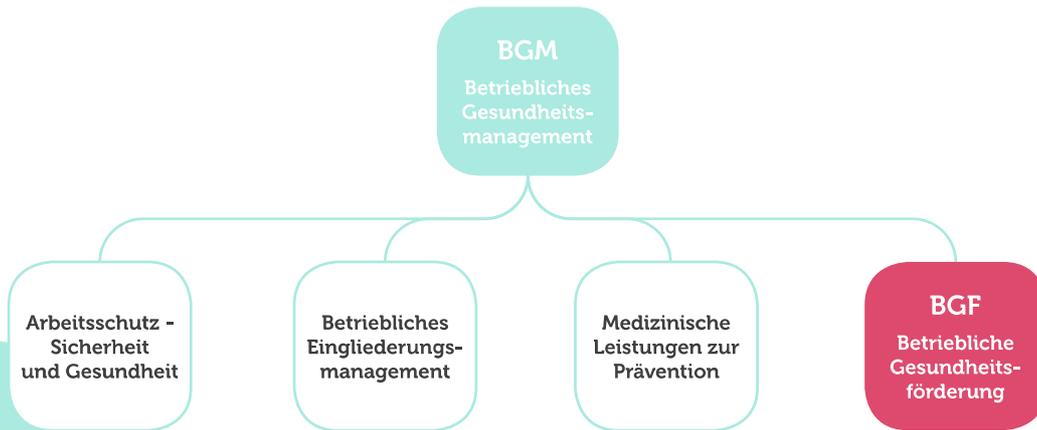
UKT
Unfallkasse Thüringen





BGF als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist eine Unternehmensstrategie mit dem Ziel, Krankheiten vorzubeugen, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden von Menschen am Arbeitsplatz zu verbessern und langfristig zu erhalten.



Ziele der BGF-KS

www.bgf-koordinierungsstelle.de/thueringen



KMU besser erreichen



Unternehmen unterstützen



Individuelle Beratung



Niedrigschwelliger Zugang



BGF relevante Informationen



Regionale Vernetzung



Das Onlineportal

- informiert über die betriebliche Gesundheitsförderung, Veranstaltungen und unsere regionalen Kooperationspartner
- vermittelt Kontakt mit Berater*innen auf 2 Wegen
- ist 24 / 7 erreichbar
- Rückmeldung innerhalb von 2 Werktagen



Die Erstberatung mit Expert*innen der Krankenkassen

- telefonisch (bei Bedarf vor Ort)
- nach festgelegten Standards
- für alle Branchen
- krankenkassenunabhängig
- kostenfrei





Vielen Dank!

Viel Gesundheit wünschen Ihnen...

