



## 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

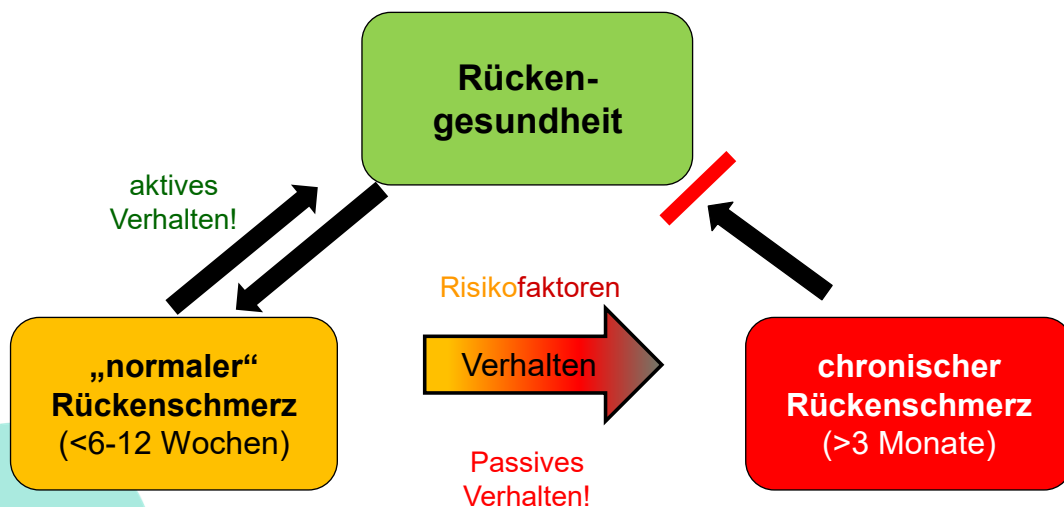
## Einstieg

Bitte öffnen Sie Ihren Browser und gehen Sie auf [www.menti.com](https://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

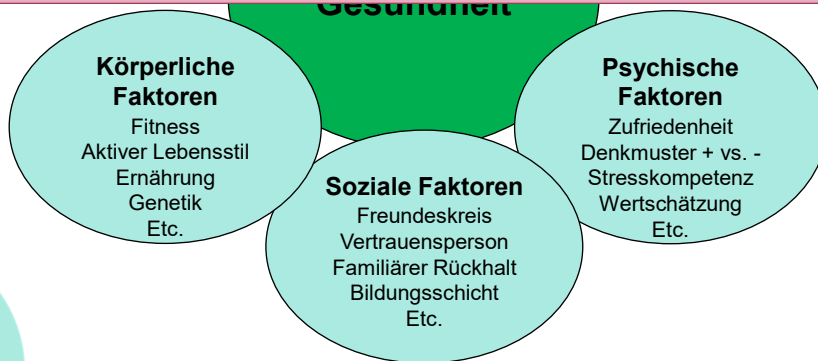
## Arten von Rückenschmerzen



9

## (Risiko-)Faktoren der (Rücken-)Gesundheit

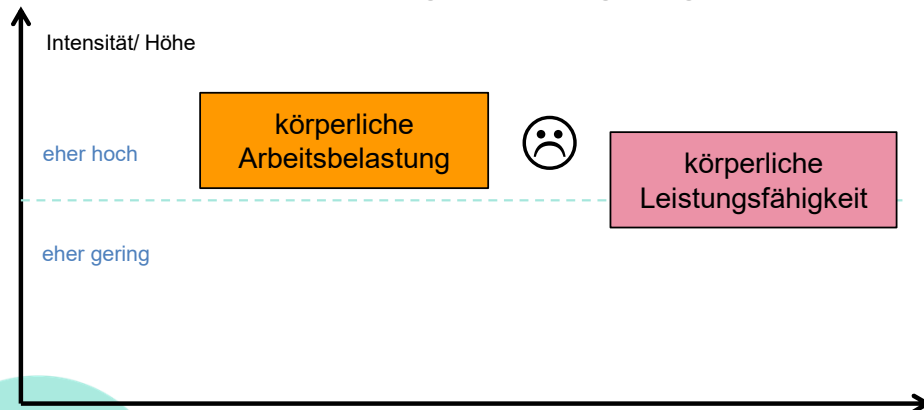
Die selben Faktoren beeinflussen auch die Wahrscheinlichkeit einer **Chronifizierung von Rückenschmerzen!**



10

## Beispiel: Körperliche Ursachen für Rückenschmerzen

Missverhältnis: Beanspruchung vs. Leistungsfähigkeit

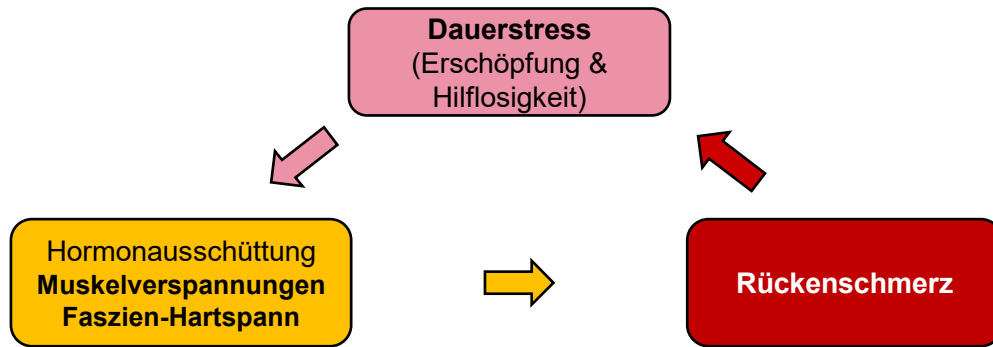


**Ist dieser Zustand von Dauer, besteht das Risiko von Rückenschmerzen und deren Chronifizierung!**

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)



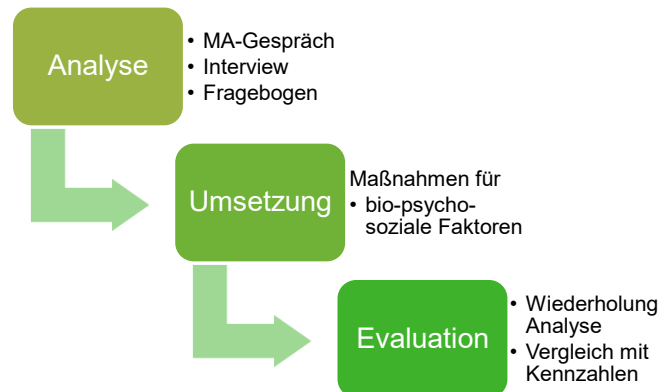
Soziale Isolation (Krankheit als Grund für Interaktion mit Ärzten, Gleichgesinnten etc.)



Rentenbegehren oder andere Sozialansprüche (Geld)

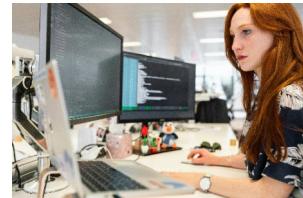
13

## 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

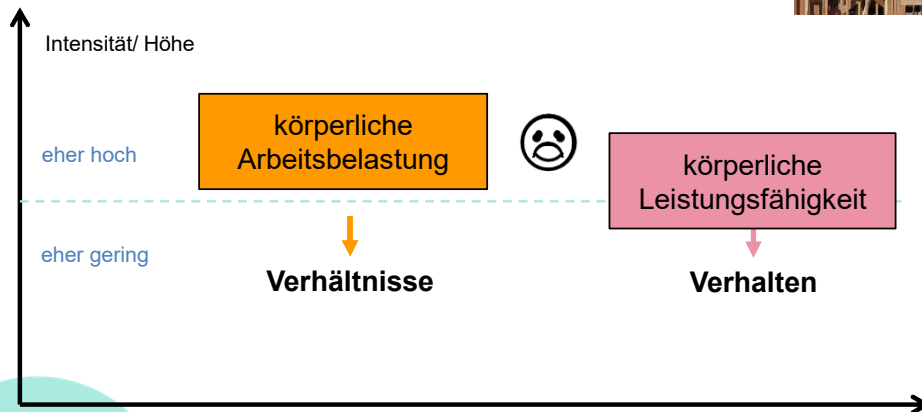
- ✓ Bewegungsprogramme Fokus Mobilisation & leichte Kräftigung
- ✓ Maßnahmen zur Wissensvermittlung (z.B. Vortrag)

### 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**  
Südthüringische  
Versicherung für  
Gewerbetreibende

In Kooperation mit: **VWT**

20



## Kooperationspartner der BGF-Koordinierungsstelle Thüringen

**VWT** Verband  
der Wirtschaft  
Thüringens

**IHK** Industrie- und Handelskammer  
Südthüringen

**Diakonie**   
Mitteldeutschland

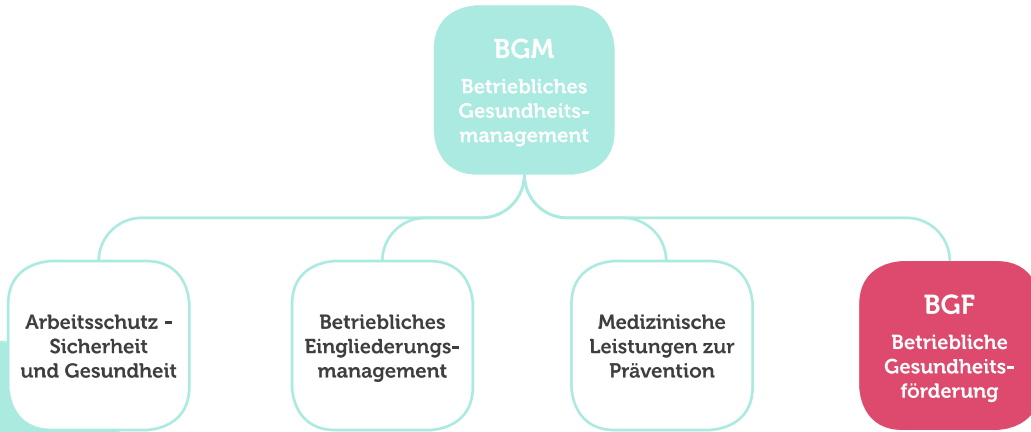
**UKT**  
Unfallkasse Thüringen





## 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

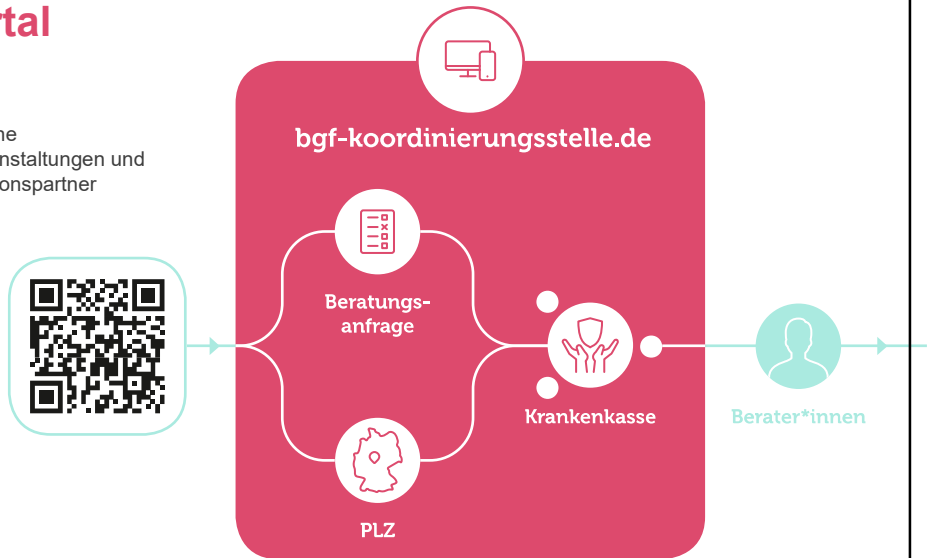
[www.bgf-koordinierungsstelle.de/thueringen](http://www.bgf-koordinierungsstelle.de/thueringen)

-  **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...

