



Richtiges Heben und Tragen für Auszubildende

Gerade für Berufsanfänger ist es wichtig, frühzeitig zum gesundheitsgerechten Arbeiten aktiviert zu werden, um ihr gesamtes Arbeitsleben lang gesund zu bleiben. Das regionale Aktionsbündnis „Erfolgreich und gesund im Einzelhandel“ veranstaltete daher Ende Oktober 2009 zwei Aktionstage zum Thema Ergonomie an der Paul Julius-von-Reuter-Schule – einer Berufsschule in Kassel.

Etwa 26 Prozent aller Arbeitsunfähigkeits-tage im Jahr sind auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen. Auch im Einzelhandel treten sie vielfach auf und sind häufig Grund für Erwerbsunfähigkeit. Durch Maßnahmen zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und zur arbeitsplatz-nahen, individuellen Bewegungsförderung können arbeitsbedingte Belastungen minimiert, Muskel-Skelett-Erkrankungen vorgebeugt und damit auch Fehlzeiten im Betrieb reduziert werden. Genau hier lag der Ansatz der beiden Aktionstage.

Etwa zweihundert Auszubildende des Einzelhandels an der Paul Julius-von-Reuter-Schule hatten in Kleingruppen Gelegenheit, sich im Rahmen eines Gesundheits-Parcours an simulierten Einzelhandelsarbeitsplätzen – einem Kassensarbeitsplatz, einem Transportarbeitsplatz und einem Verkaufstresen – über das richtige Heben, Tragen und Stehen zu informieren und ent-

sprechende Bewegungseinheiten auszuprobieren.

Dr. Bernd Sappich, Sportwissenschaftler bei der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK Hessen), verdeutlichte zu Beginn in einem Kurzvortrag zum Thema „Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule“ das Ziel des Gesundheits-Parcours: Es geht darum, die individuellen Gesundheitsressourcen der Auszubildenden zu aktivieren und Verhaltensänderungen zu initiieren. Getreu dem Motto „Weg vom Prinzip der Sorglosigkeit – hin zum Prinzip des präventiven Handelns.“

Tipps an simulierten Arbeitsplätzen

Holger Raue von der BGHW gab Tipps für einen Steharbeitsplatz am Verkaufstresen. Optimal ist es, die Arbeitshöhe der Körpergröße des Beschäftigten anzupassen. Der Rückfluss des Blutes aus den Beinen kann durch dynamisches Stehen angeregt wer-

den. Venengymnastik leistet dazu einen wichtigen Beitrag. Dazu gibt es eine Reihe von Übungen, die leicht in den Arbeitsalltag integriert werden können – beispielsweise der rasche Wechsel zwischen Zehen- und Fersenstand.

Josef Klemen – ebenfalls von der BGHW – zeigte, wie schwere Lasten am besten gehoben werden. Er empfahl, mit leicht gespreizten Beinen in die Knie zu gehen und den Rücken gerade zu halten, damit die Bandscheiben und die Rückenmuskulatur geschont werden. „Die Last sollte dicht am Körper bleiben“, meinten Dirk Schötteldreier und Sabine Lehmann von der Gesellschaft für Personaldienstleistungen (GfP), einer Einrichtung der Handels- und Dienstleistungsverbände. Verdrehungen des Oberkörpers können beim Heben ebenfalls zu massiver Belastung der Bandscheiben führen. Ihre Empfehlung: „Immer mit dem ganzen Körper drehen.“

Jacqueline Wagner von der BGHW zeigte den Auszubildenden, wie sie sich den Stuhl an einem Kassensarbeitsplatz richtig einstellen. Wichtig ist, dass die Füße Bodenkontakt haben. Gegebenenfalls kann man mit einer Fußstütze die Höhe ausgleichen. Die Ware, die über den Scanner geschoben wird, soll möglichst nicht angehoben werden. „Über die Tage verteilt kommen da Zentner zusammen“, so Jacqueline Wagner. Schmerzhaftes Verspannen im Schulterbereich und Probleme mit der Halswirbelsäule können die Folge sein.

Impulsgeber: Rückenfitness und aktive Minipause

Dr. Bernd Sappich und Ulrike Fischer von der AOK zeigten mit Hilfe von Videoaufnahmen die persönliche Rückenfitness einzelner Auszubildender. Mit dieser Methode



konnten die Auszubildenden Form und Beweglichkeit ihres Rückens wahrnehmen und mögliche Fehlhaltungen korrigieren.

Auflockerungsübungen helfen, Verspannungen und Schmerzen zu lindern, die am Arbeitsplatz auftreten. Heiko Weiershäuser von der Barmer Ersatzkasse (BEK) zeigte in einer aktiven Minipause, dass ein bis zwei Minuten reichen, um wieder fit zu werden.

Gemeinsam mit Thorsten Bauer – ebenfalls Mitarbeiter der BEK und Torschütze des KSV Hessen Kassel – unterstützte er die Auszubildenden bei ihren Übungen für Beine und Rücken.

Abschließend konnten die Auszubildenden bei einem Gesundheits-Quiz das Gelernte vertiefen. Das Quiz enthielt zwei bis drei Fragen zu den einzelnen Stationen des Par-

cours. Es gab relativ viele richtige Antwortbögen. So musste das Los die Gewinner des Quiz ermitteln. Wenn auch nur die Sieger einen Preis erhielten, so konnte doch jeder Auszubildende einen Gewinn aus den beiden Aktionstagen ziehen: Allen wurden Tipps und Tricks mit auf den Weg gegeben, wie sie künftig ihren Arbeitsalltag gesünder gestalten können.



i Mehr dazu

Möchten Sie mehr über das Thema „Heben – Tragen – Stehen“ wissen? Informationen erhalten Sie über die BGHW, über die Gesellschaft für Personaldienstleistungen – Einrichtung der Handels- und Dienstleistungsverbände (info@gfp24.de) und über das RKW Kompetenzzentrum (www.rkw.de und www.gesundheit-unternehmen.de).

Betriebliche Gesundheitsförderung

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) fördert die Gesundheit am Arbeitsplatz. Sie zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotentiale zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Die BGHW berät und unterstützt ihre Mitgliedsbetriebe bei der Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements und hilft, Potenziale von Gesundheit und Gesundheitsförderung in betrieblichen Prozessen zu entwickeln.

Bei der Umsetzung von Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung und zur Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren arbeitet die BGHW mit den Krankenkassen zusammen.

Neben der Beratung bei betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen bietet die BGHW unterstützende Medien an:

Gesundes Sitzen

- > Merkblatt „Sitzen im Büro“ (Bestell-Nr. M 82)
- > Übungsprogramm „Fit im Büro“
- > Merkblatt „Sitz-Kassenarbeitsplätze“ (M 86)
- > Film „Fit und klasse an der Kasse; Richtiges Sitzen – Richtiges Kassieren – Fit durch Training“ (DVD 5)

Häufiges Stehen

- > Merkblatt „Steharbeitsplätze im Einzelhandel“ (M 88)
- > Plakat „Gesunde Venen ... Schöne Beine!“ (P 8)

- > Merkblatt „Steh-Kassenarbeitsplätze“ (M 87)
- > Film „Fit und klasse an der Kasse; Gut dastehen an der Kasse“ (DVD 6)

Schutz der Haut

- > Handbuch „Haut“
- > Merkblatt „Hautschutz“ (M 100)
- > Merkblatt „Hautschutz beim Umgang mit Lebensmitteln“ (M 101)
- > Merkblatt „Hautschutz in Werkstätten“ (M 106)
- > Film „Hautsache gesund“ (DVD 2)
- > Merkblatt „Nickelallergie“ (M 104)

Arbeiten am Computer

- > Merkblatt „Arbeiten mit Bildschirmgeräten“ (M 102)
- > Wandzeitung „Fitnesspause im Büro“ (W 5)

Heben und Tragen von Lasten

- > Merkblatt „Heben und Tragen“ (M 103)
- > Film „Packen Sie's an! Vom richtigen Heben und Tragen“ (DVD 3)
- > Plakat „Richtig anpacken – ohne Rückenknacken!“ (P 52)

Alle Medien sind für unsere Mitgliedsbetriebe kostenlos. Bestellungen unter: Fax: 0228 5406-5899, Tel: 0228 5406-5854 oder E-Mail: medien-bonn@bghw.de