

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Dr. med. Esther Graf-Deuel, Fachärztin für Arbeitsmedizin FMH, St. Gallen

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Inhalt

- Zweck und Ziel der Eintrittsuntersuchung
- Themen der Eintrittsuntersuchung
- Prävention von Rückenproblemen
 - Häufigkeit
 - Bedeutung
 - Körperliche Belastung in der Pflege
 - Individuelle Voraussetzungen
 - Vorbereitung auf die Handhabung von Lasten
 - Rückengerechtes Arbeiten
 - Rückmeldungen zur Umsetzungskontrolle
 - Spezielle Themen
- Take home message

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Zweck und Ziel der Eintrittsuntersuchung

- Schutz der Pflegepersonen vor potentiell schädigenden Einflüssen durch die Arbeit
 - Hier im Besonderen Vermeiden von Rückenschäden bei der „Lastenhandhabung“ von Patienten
- Schutz der Patienten vor schädigenden Einflüssen durch das Personal z.B. Fallen lassen eines Patienten aufgrund ungenügender Kondition und/oder ungünstiger ergonomischer Voraussetzungen

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Besprechungsthemen der Eintrittsuntersuchung

- Schutz vor Infektionen
- **Schutz vor mechanischen Einwirkungen**
- Schutz vor ionisierenden Strahlen
- Schutz vor Hitze / Kälte
- Schutz vor Chemikalien und Medikamenten
- Umgang mit psychosozialen Belastungen
- Umgang mit Nacht- und Schichtarbeit
- Weitere Risiken

Optimale Umsetzung: Individuelle Beratung

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Beratungsinhalte zum Schutz vor mechanischen Einwirkungen

- Häufigkeit von Rückenproblemen in der Pflege
- Bedeutung von Rückenproblemen in der Pflege
- Gewichte in der Pflege von Patienten
- Belastungsbereiche in verschiedenen Disziplinen der Pfl egetätigkeit
- Körperliche Belastungsbereiche
- Individuelle körperliche Voraussetzungen
- Optimieren der körperlichen Voraussetzungen
- Bedeutung korrekter Handhabung von Lasten
- Umsetzen ergonomischer Arbeitsweise in der Pflege
- Rückmeldungen zur Umsetzungskontrolle
- Spezielle Themen

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Häufigkeit von Rückenproblemen in der Pflege

- Rückenprobleme sind in der Gesamtbevölkerung häufig
- Häufung bei Pflegepersonal
- Gewisse Bereiche in der Pflege sind besonders betroffen, z.B.
 - Geriatrie
 - Pflegeheime
 - Neurologische Rehabilitation
 - Hebammen
 - Rettungssanität
 - Lagerungspflege im OP
 - Spitex

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Bedeutung von Rückenproblemen in der Pflege

- Gesunde Pflegepersonen unterschätzen die Bedeutung von Rückenproblemen
- Rückenprobleme gehören zu den häufigsten Ursachen chronischer Schmerzen, Absenzen, Berufswechsel, Invalidität
- Informieren über
 - die enge Beziehung von Nerven zur Wirbelsäule
 - Aufbau der Bandscheiben und Entstehung von Diskushernien
 - Bedeutung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur für die Wirbelsäule
 - Falsche Verhaltensweisen werden häufig erst mit Latenz symptomatisch
 - Wenn Rückenschmerzen auftreten, ist der Schaden nicht selten bereits beträchtlich
 - Von Anfang an korrektes Einüben ergonomischer Verhaltensweisen ist leichter als Gewohnheiten zu ändern

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Körperliche Belastung in der Pflege

Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz

2. Kapitel: Besondere Anforderungen der Gesundheitsvorsorge, 4. Abschnitt: Lasten Art.25

Alter	Männer		Frauen	
	gelegentlich	häufig	gelegentlich	häufig
16-18	19	14	12	9
18-20	23	17	14	10
20-35	25	19	15	11
35-50	21	16	13	10
>50	16	12	10	7

Der Pflegeberuf entspricht – bezüglich körperlicher Belastung – also einem Männerberuf.

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Belastungsbereiche in verschiedenen Disziplinen der Pflege Tätigkeit

- Handhabung von übergewichtigen Patienten
- Beeinträchtigte aktive Mitarbeit der Patienten
- Nicht optimale ergonomische Einrichtungen
- Ungünstige Körperhaltungen
- Notfallsituationen
- Zeitmangel, Personalmangel
- Stresssituationen
- Psychosoziale Belastungen

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Körperliche Belastungsbereiche in der Pflege Tätigkeit

- Schultergürtel
- Arme, Handgelenke, Hände (Fingergelenke)
- Wirbelsäule
- Beine, Füße
- Herz-Kreislauf
- Atmung

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Individuell unterschiedliche körperliche und psychische Voraussetzungen

- Körpergrösse
- Körperbau: zierlich, feingliedrig, marfanoid, breit, robust, kräftig
- Körpergewicht: Unter-, Übergewicht, Adipositas
- Rückenstatik: Geradrücken, Hyperkyphose/Hyperlordose, Skoliose, Instabilität
- Trainingszustand: Fehlhaltungen, muskuläre Dysbalancen, Verkürzungen
- Beschwerden: Schmerzen, Funktionsdefizite
- Frakturen, Diskushernien, Instabilitäten, frühere Operationen, Therapien
- Psychische Belastbarkeit, Copingstrategien
- Berufliches, privates Umfeld
- Soziokulturelle Faktoren

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Empfohlene Vermittlung zur Optimierung der körperlichen Voraussetzungen

- Sensibilisieren auf eine körperlich, psychisch und zeitlich anspruchsvolle berufliche Tätigkeit
- Wichtigkeit der körperlichen Fitness erklären
- Allfällige Defizite im Schulsport von Pflegeberufsschulen sollten ausgeglichen werden
- Vernünftige sportliche Aktivitäten empfehlen
- Aufrechterhalten der Fitness während des ganzen Berufslebens empfehlen
- Gezieltes Ausgleichstraining in den Alltagsablauf einplanen
 - Treppen hoch steigen statt Lift
 - Wartepausen für isometrische Übungen nutzen
 - Ausgleichshaltungen bei langem Stehen einnehmen
- Physiotherapien als Informationsquellen nutzen
- Medizinische Trainingstherapie im Spital für Pflegepersonal öffnen

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Körperliche Entlastung durch korrekte Handhabung von Lasten erklären

- Physikalische Faktoren:
 - Hebelwirkungen auf „Schwachstellen“ reduzieren (Lasten körpernah)
 - Regeln der Lastenhandhabung konsequent beachten
 - Hilfsmittel konsequent einsetzen (müssen zur Hand sein: Organisation)
 - Kollegiale Zusammenarbeit: Lasten zu zweit handhaben
- Wechselbelastung durch gezielte Organisation:
 - Arbeitseinteilung (Wechsel zwischen schweren und leichteren körperlichen Tätigkeiten)
 - Zwangshaltungen möglichst meiden und Wechselhaltungen einnehmen
- Kommunikation:
 - Vertrauensbasis zum Patienten schaffen, Patient als Hilfe einbeziehen

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Umsetzen ergonomischer Arbeitsweise im Pflegealltag

- Sich körperlich fit halten
 - Nur wer körperlich fit ist, ist in der Lage Lasten korrekt zu handhaben
- Korrekte Lastenhandhabung nicht durch „Störfaktoren“ beeinträchtigen lassen
 - Vorsichtsmaßnahmen unter Stress nicht vernachlässigen
 - Stress bewusst werden lassen
 - Prioritäten setzen
 - Mit Notfallsituationen frühzeitig rechnen
 - Hilfsmittel-Pool sinnvoll verwalten, verteilen, aufbewahren und zur Hand haben
- Schwierige unkooperative Patienten zu zweit betreuen
- Personalmangel geschickt ansprechen
- Psychosoziale Belastungsfaktoren können Anlass zur Somatisierung sein

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Rückmeldungen zur Umsetzungskontrolle

- Nicht korrekte Lastenhandhabung ist auch im Pflegeberuf oft zu beobachten
- Nicht korrekte Lastenhandhabung wird von Drittpersonen besser wahrgenommen als von der betroffenen Person selbst
- Nicht korrekte Lastenhandhabung wird von betroffenen Personen zum Teil unterschätzt



- Aktives Einholen von Rückmeldungen ist zu empfehlen:
 - Rückmeldungen werden so nicht als Vorwurf aufgefasst
- Schlechte Gewohnheiten führen oft nicht sofort zu Beschwerden
 - Gewohnheiten zu ändern ist bekanntlich schwierig
 - Von Arbeitsbeginn an korrektes Verhalten einzuüben dürfte bezüglich organischer Schäden präventiv wirksam sein

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Adipositas und Nacht-/Schichtarbeit

- Nacht-/Schichtarbeit begünstigt Gewichtszunahme
 - Schlafmangel und Arbeiten gegen die Chronobiologie fördert Müdigkeit
 - Müdigkeit macht schlaff, unmotiviert, nervös, gereizt bis aggressiv
- Adipositas begünstigt Rückenprobleme
 - Eigengewicht belastet Rücken, Kreislauf, untere Extremität (Gelenke)
 - optimale Lastenhandhabung wird durch ungünstigere Hebelwirkungen beeinträchtigt

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Männer im Pflegeberuf

- Männergesundheit im Pflegeberuf nicht unterschätzen:
- Von der Lastenhandhabung her arbeiten Männer in körperlich schweren bis sehr schweren Tätigkeiten
- Männer werden für die schwersten körperlichen Tätigkeiten eingesetzt, wo die meisten Frauen an ihre Grenzen stossen würden
- Immer mehr adipöse und alte Menschen brauchen Pflege, auch zu Hause, wo die ergonomischen Voraussetzungen oft schlechter sind und meist alleine gearbeitet wird: Bei den schwersten Lasten überschreiten auch Männer ihre Grenzen

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Wichtige Faktoren auf Spitalebene:

- Arbeitsmedizinische und ergonomische Aspekte sollten schon in der Bauplanung eingebracht werden können
- Pflegeorganisation zur Verminderung der körperlichen Belastung optimieren
- Organisation/Optimierung der Hilfsmittel für einen zweckmässigen Gebrauch
- Motivation und Überwachung der Mitarbeiterinnen zur konsequenten Umsetzung der Lastenhandhabung im Interesse Aller
- Ein geschicktes Personalmanagement sollte Alter, Konstitution, Chronotyp etc. beim Personaleinsatz berücksichtigen, z.B. durch Planung über das ganze Berufsleben und Bereitstellen von Rücken-Schonarbeitsplätzen
- Alternative: Geschickte Berufslebensplanung durch die Mitarbeiterinnen unterstützt durch frühzeitige kompetente Beratung

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Take home message

- Der Pflegeberuf entspricht von der Lastenhandhabung her einem Männerberuf
- Während der Ausübung des Pflegeberufes sollten sich Pflegendе fit halten
 - Fitness im Pflegeberuf sollte durch die Betriebe unterstützt werden
- Pflegeausbildungen sollten Schulsport konsequent und vernünftig integrieren
- Nur wer körperlich fit ist, kann die Regeln der Lastenhandhabung einhalten
- Stress und Zeitmangel sollten nicht auf Kosten des Rückens erfolgen
- Falsche Gewohnheiten spürt man lange nicht, sie zu ändern ist viel schwieriger als das von Beginn an korrekte Einüben ergonomischer Verhaltensweisen
- Aktives gegenseitiges Einholen von Rückmeldungen verbessert die Compliance ergonomischen Verhaltens und wird nicht als Vorwurf aufgefasst
- Nacht-/Schichtarbeit kann als Risikofaktor für Rückenprobleme gewertet werden:
 - Beeinträchtigung der Chronobiologie und des Wohlbefindens
 - begünstigt Schlafstörungen, Gewichtszunahme etc.

Prävention von Rückenproblemen bei Pflegefachpersonen anlässlich der arbeitsmedizinischen Eintrittsuntersuchung

Diskussion

- Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit
-
- Ihre Fragen
-
- ENDE