

Rückenschmerzen müssen nicht sein!

Unzähliges wurde schon geschrieben und konferiert über die leidvolle Problematik des ‚richtigen‘ Hebens und Tragens. Von Rückenschmerzen betroffen sind praktisch alle Berufsgruppen. In Österreich klagen darüber mehr als 30 % der Beschäftigten, und Krankheiten von Skelett, Muskeln und Bindegeewebe sind noch immer die häufigsten Ursachen von Invaliditätspensionen. Die Folgen für ArbeitnehmerInnen und ArbeitgeberInnen sind bekannt: Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit, Schmerzen und Verminderung der Lebensqualität, Lohneinbussen durch krankheitsbedingte Ausfälle, enorme Kosten durch Krankenstände, Belastungen der Betriebe durch krankheitsbedingte Ausfälle.

Dass Muskel- und Skelett-Erkrankungen durch richtiges Verhalten in vielen Fällen verhindert werden können, steht außer Frage. Allerdings gilt (auch) in der Arbeitswelt, dass krankmachende Arbeitsumstände und Arbeitsabläufe von vornherein vermieden werden sollen. Eine Vielzahl technischer und organisatorischer Mittel sind verfügbar, die es möglich machen, schweres Heben, Tragen, Zwangshaltungen und statische Arbeit ganz zu vermeiden oder zumindest stark einzuschränken.

Verbesserungen bei den Arbeitsmitteln, den Arbeitsabläufen und sonstigen Umständen, unter denen belastende Arbeiten geleistet werden, sind häufig durchaus bekannt. Sie scheitern aber oft an Hürden, die im einzelnen Betrieb der konsequenten Umsetzung entgegenstehen – weil Verbesserungsvorschläge den EntscheidungsträgerInnen überhaupt nicht bekannt werden, weil die mit Veränderungen einhergehenden Kosten nicht bekannt sind oder überschätzt werden, weil die Präventivdienste nicht einbezogen worden sind.

Die folgenden Anleitungen zur Umsetzung von positiven Beispielen unterstützen einerseits dabei, die relevanten Personen im Unternehmen in die Neugestaltung von Arbeitsprozessen einzubeziehen. Die Einführung von Techniken oder organisatorischer Veränderungen, die das Skelett und die Muskeln schonen, ist meist nicht Sache einzelner Personen, sondern eine Folge entsprechender Zusammenarbeit in einem Betrieb. Diese Zusammenarbeit soll selbstverständlich auf andere als die hier genannten Beispiele ausgedehnt werden. Kreativität und Kooperation sind die Schlüsselworte, die die Suche nach woanders bereits vorhandenen Lösungen und die Weiterentwicklung guter Ideen zu praktikablen Lösungen ermöglichen. Am Ende darf es nicht mehr heißen, ‚das geht bei uns nicht, weil ...‘, sondern ‚wie machen wir es?!‘