



Drei von vier Menschen leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Werden daraus manifeste Erkrankungen am Bewegungsapparat, ist es oft ein langwieriger und teurer Prozess, wieder arbeitsfähig zu werden.

Um die Rückengesundheit Ihrer Mitarbeiter optimal zu unterstützen, finden wir heraus, an welchen Arbeitsplätzen besonders häufig Rückenbelastungen auftreten und wie sich diese vermindern lassen. Dabei greifen die Bausteine Wissensvermittlung über rückengesundes Verhalten, aktives Körpertraining und eine körpergerechte Gestaltung des Arbeitsplatzes sinnvoll ineinander.

Zur Klärung sind vorab die folgenden Fragen hilfreich:

- Wo können ältere Beschäftigte und diejenigen, die bereits unter Rückenbeschwerden leiden, entlastet werden?
- Wo müssen Mitarbeiter lange Zeit in einer Arbeitshaltung verbleiben? Wo können Haltungsvariationen den Rücken entlasten?
- Wo können Lasten, die in Ihrem Unternehmen häufig per Hand zu bewegen sind, ergonomischer bewegt werden? Wo sind diese Lasten bei der Arbeit besonders schwer?
- Wo sind Beschäftigte beim Fahren von Fahrzeugen oder fahrbaren Arbeitsmaschinen starken Vibrationen ausgesetzt?

Auch wenn in Ihrem Unternehmen keine körperlich schweren Arbeiten anfallen, können dennoch Beschäftigte über Rückenbeschwerden klagen. Lange Arbeitszeiten an einem bewegungsarmen Arbeitsplatz – etwa am Schreibtisch, vor dem Computerbildschirm oder hinter dem Lenkrad – führen zu Ermüdung und Fehlbelastung.

Durch eine ergonomische Umgestaltung der Arbeitsplätze und die Förderung gesundheitsgerechten Verhaltens bei Ihren Beschäftigten tragen Sie aktiv zur Verminderung von Rückenbelastungen in Ihrem Betrieb bei und schaffen damit die Grundlage für ein positives und produktives Arbeitsklima.