

# „Arbeitsplatz KiTa – Ihre Gesundheit im Blick

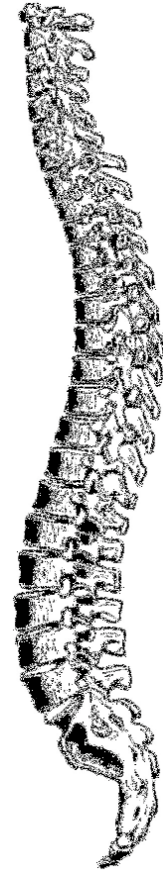
Das Kreuz mit dem Kreuz –  
unausweichliches Schicksal aller Erzieherinnen?

- Handout-

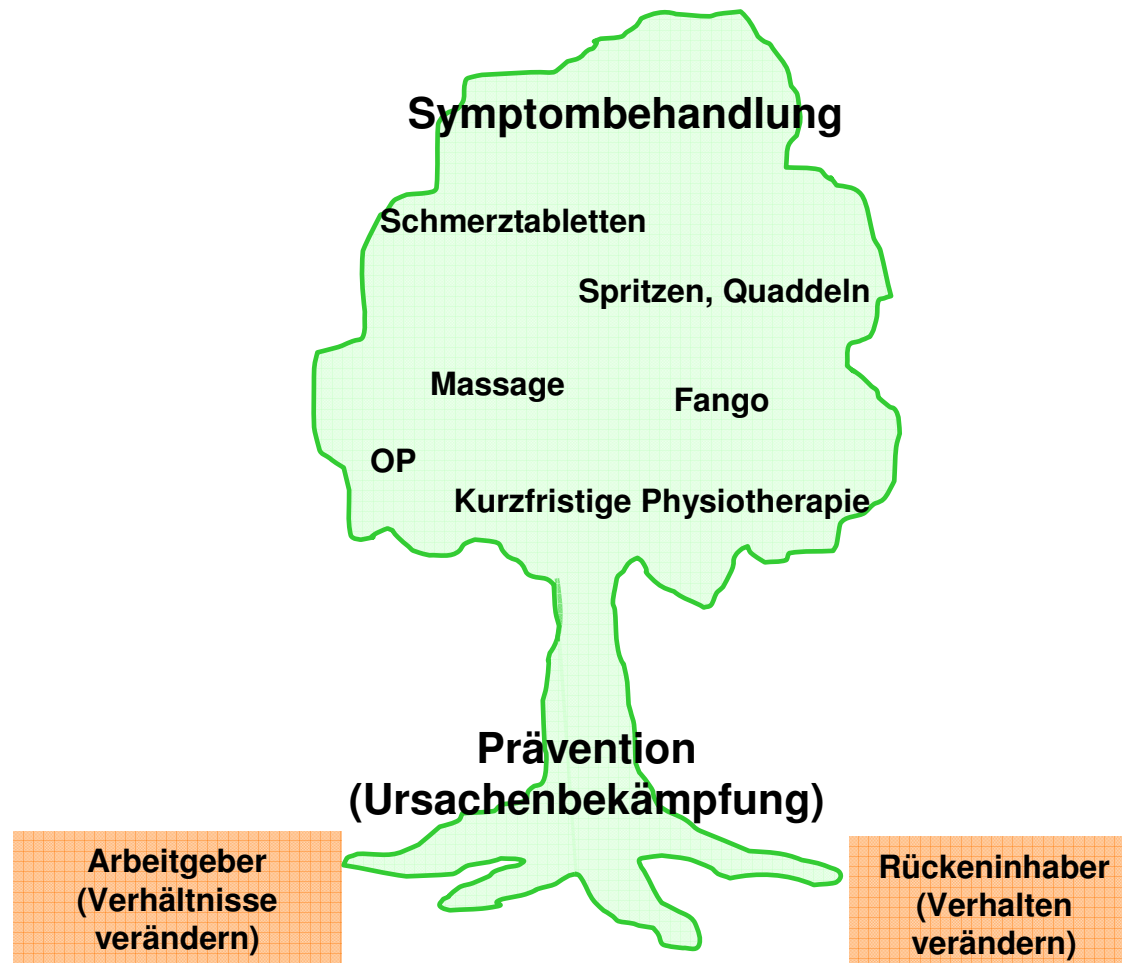
Vortrag von Dipl. Psych. Sonja Jun  
im Auftrag der  
Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst  
und Wohlfahrtspflege (BGW)

Veitshöchheim, 27.Mai 2009

Dipl. Psych. Sonja Jun  
[www.jun-beratung.de](http://www.jun-beratung.de)



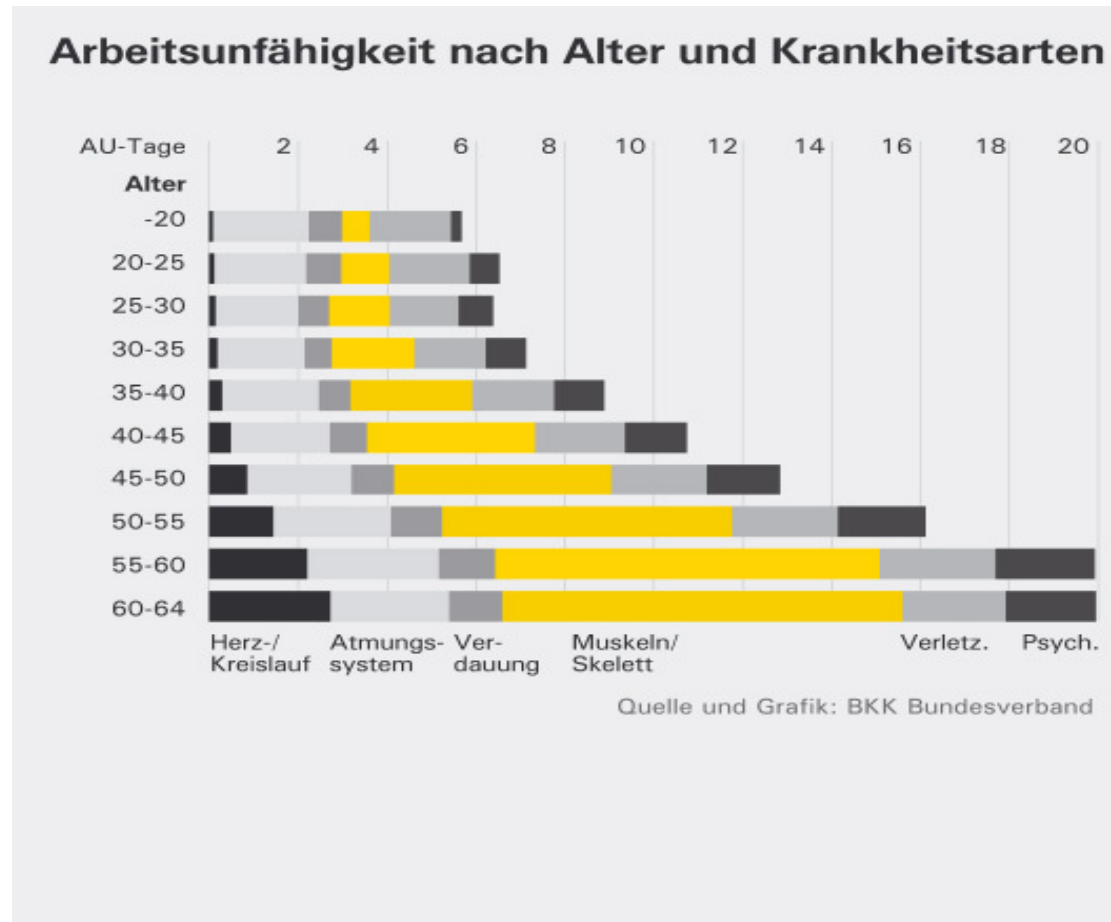
# Meist werden nur die Symptome der Rückenschmerzen bekämpft



## Einige Zahlen...

- **Rückenschmerzen stehen an der Spitze der Beschwerden bei Erzieherinnen:**  
In Umfragen geben 60-80% (BGW, DAK, EFAS, Ver.di) an, unter Rückenbeschwerden zu leiden: Verspannungen, Rücken-/Kopf- und Nackenschmerzen bis hin zu Bandscheibenvorfällen und chronischen Schmerzen
- **35 % der befragten Erzieherinnen leiden mehr als 20 Tage im Jahr unter Rückenbeschwerden (EFAS)**
- **Nur 26% rechnen damit, das Rentenalter gesund zu erreichen (Ver.di)**
- **Muskel-Skelett-Erkrankungen sind allgemein die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit (ca. 1/3 aller Krankheitstage)**
- **Mit zunehmendem Alter steigen die Rückenerkrankungen drastisch an; Tendenz im Erzieherinnenberuf: Durchschnittsalter steigt**
- **Rückenschmerzen sind ein allgemeines Problem-Unterschiede bestehen jedoch in den Ursachen: Besonderheit im Erzieherinnenberuf: kaum Bewegungsmangel, verhältnismäßig wenig Sitzen, dafür jedoch auf ungeeignetem, rückenschädlichem Mobiliar**
- **Erzieher, Sozialarbeiter und Altenpfleger stehen nach den Ingenieuren an 2. Stelle der sofort zu besetzenden Posten (Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung, IAB)**
- **Gesundheitsschutz im Interesse aller (Arbeitgeber, Beschäftigte, BGW)**

# Rückenprobleme sind mit zunehmendem Alter die mit Abstand häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit



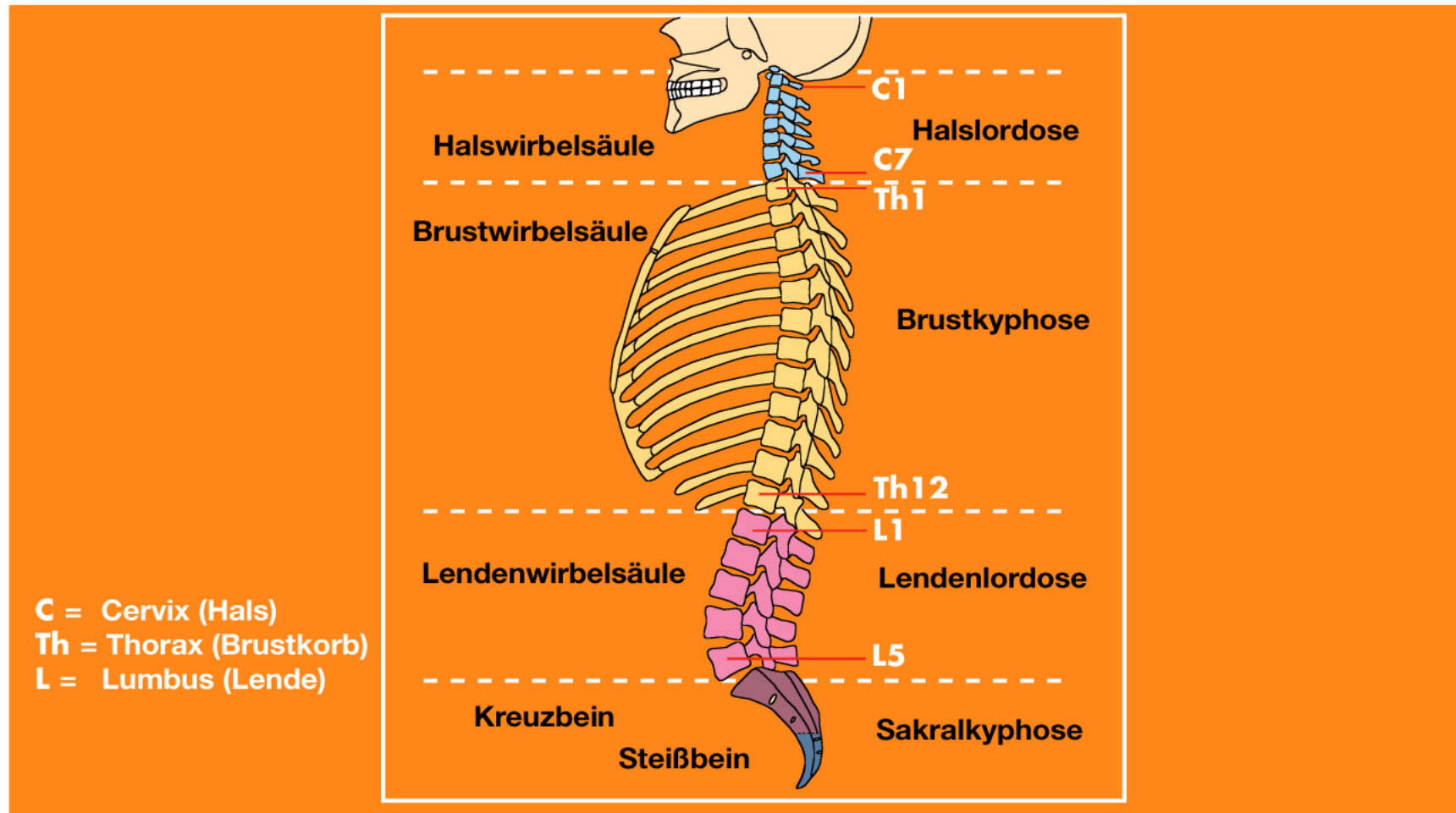
# Agenda

- 
- **Anatomische Grundlagen**
  - **Gefährdungen**
    - ▶ Sitzen
    - ▶ Bücken
    - ▶ Heben und Tragen
    - ▶ Stress
  - **Präventionsmaßnahmen**
    - ▶ Arbeitgeber
    - ▶ Rückeninhaber
-

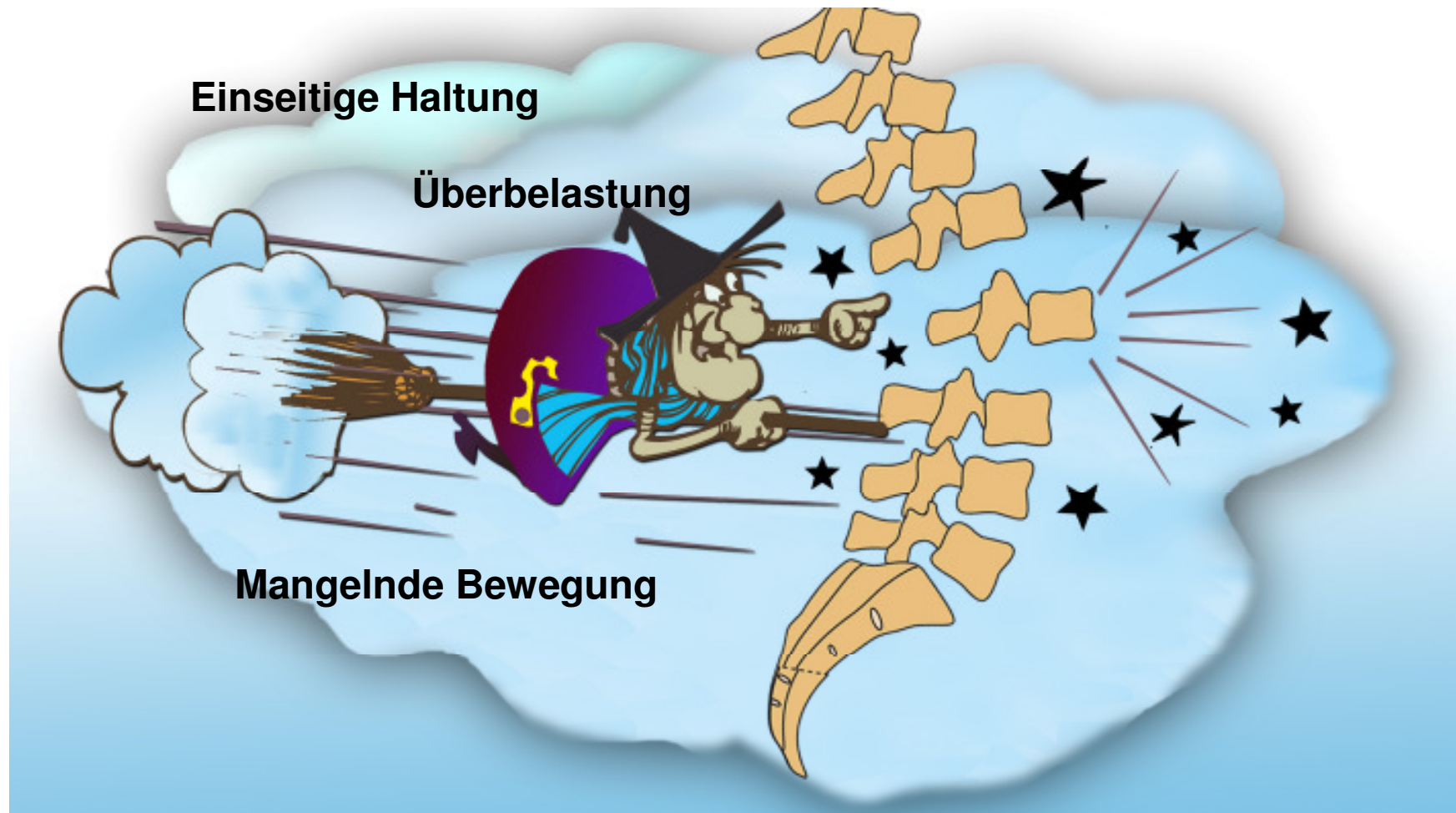
## **Im Schulter-Nacken-Bereich werden Schmerzen meist durch Muskelverspannungen ausgelöst**

- **Problematisch sind einseitige Haltungen / Belastungen und Daueranspannung**
- **Beispiel: gebeugtes, verdrehtes Sitzen auf kleinen Stühlen an niedrigen Tischen; Schildkrötenhals-Stellung**
- **Folge: Verspannungen in der Schulter- und Nackenmuskulatur**

# Wirbelsäulenbedingte Schmerzen treten gehäuft im Bereich der Lendenwirbelsäule auf

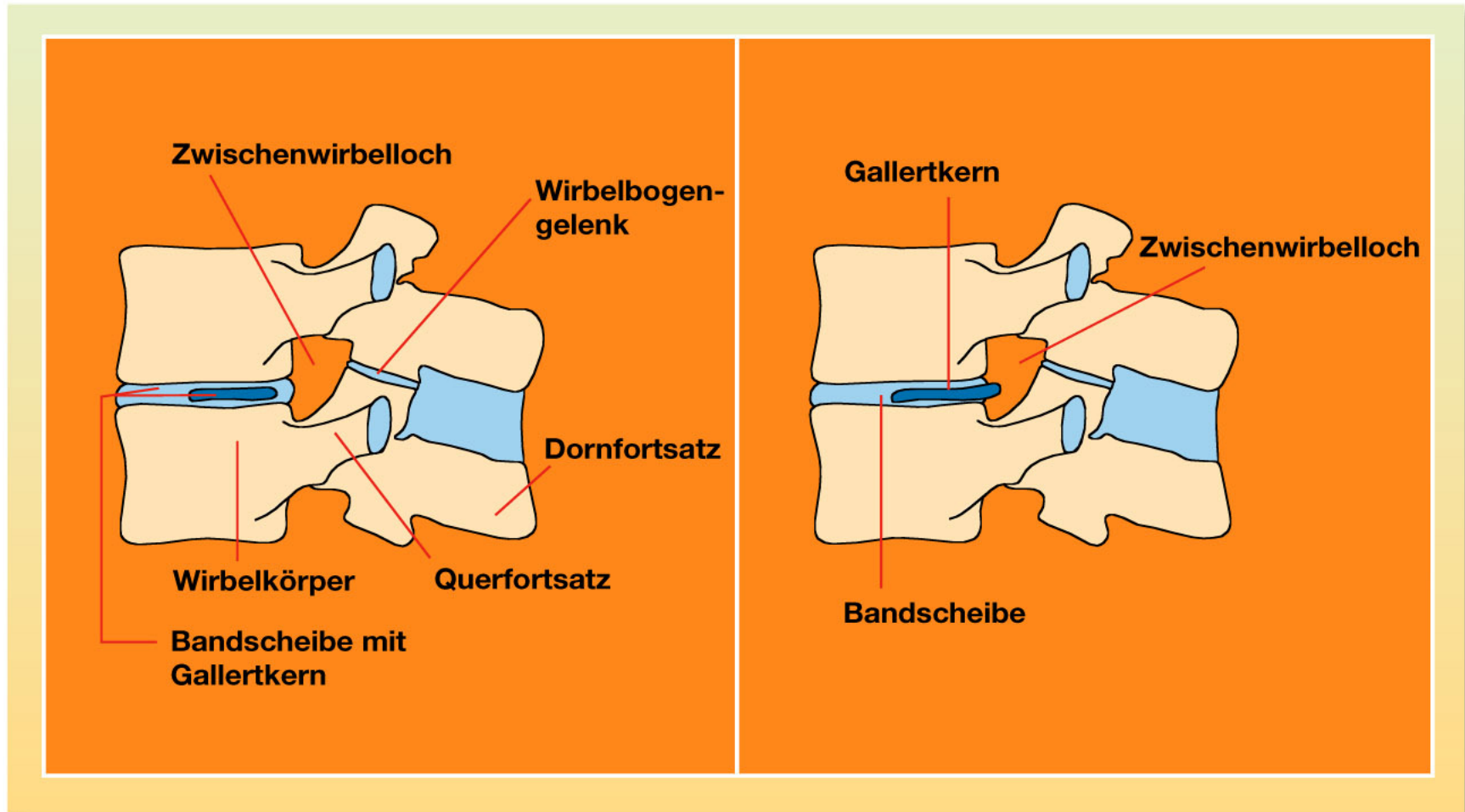


# Verschleiß von Bandscheiben, Wirbelkörpern und Wirbelgelenken





# Beim Bandscheibenvorfall verschiebt sich der Gallertkern der Bandscheibe nach hinten

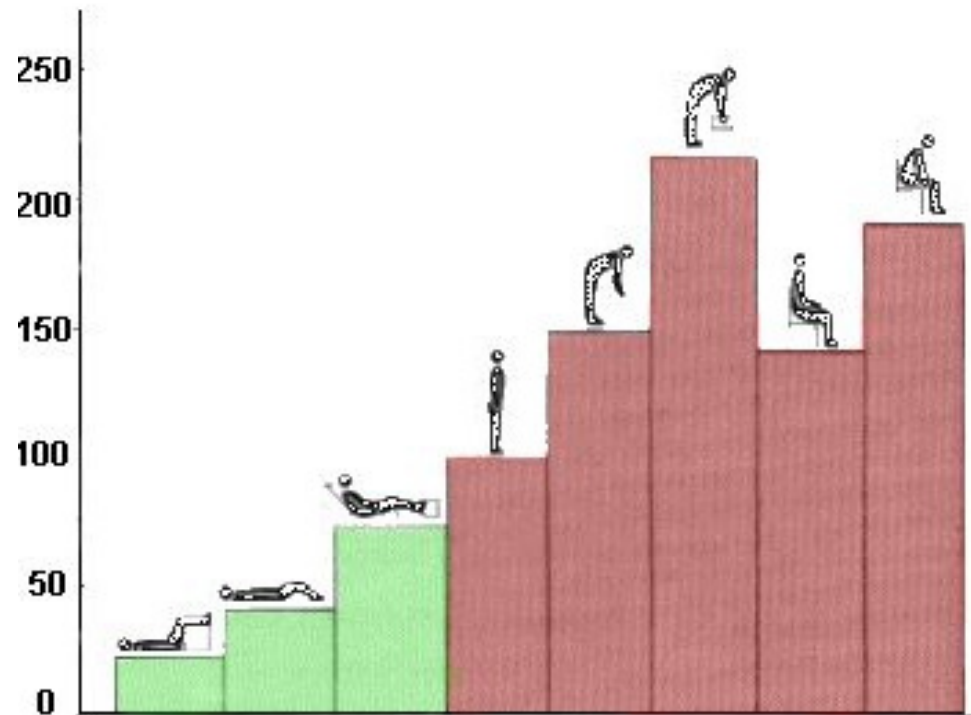


## **Bei richtigem Verhalten kann die Bandscheibe / der Rücken auch im Alter intakt bleiben**

**Je vielseitiger die Bewegung  
desto intensiver Nährstoffzufuhr und  
Wasserversorgung für die Bandscheibe**

**Ein harmonisches Wechselspiel zwischen  
Bewegung und Entspannung trägt maßgeblich zur  
Vorbeugung, Linderung oder Heilung von  
Rückenschmerzen bei.**

# Die Belastung der Bandscheiben in verschiedenen Körperstellungen



# Agenda

---

- **Anatomische Grundlagen**

- **Gefährdungen**

- ▶ Sitzen
- ▶ Bücken
- ▶ Heben und Tragen
- ▶ Stress

- **Präventionsmaßnahmen**

- ▶ Arbeitgeber
  - ▶ Rückeninhaber
-

# Belastungsfaktoren für den Rücken bei Erzieherinnen

Gebeugtes und verdrehtes Sitzen an niedrigen Stühlen und Tischen

Häufiges Bücken

Heben/Tragen von Kindern und Mobiliar

Stress durch Lärm, große Gruppen, Vielzahl an Aufgaben, Zeitdruck, ständige Aufmerksamkeit, hohe Verantwortung, verhaltensauffällige Kinder, Eltern, fehlende Anerkennung, Unterbesetzung

## Belastung beim Sitzen und Heben / Tragen

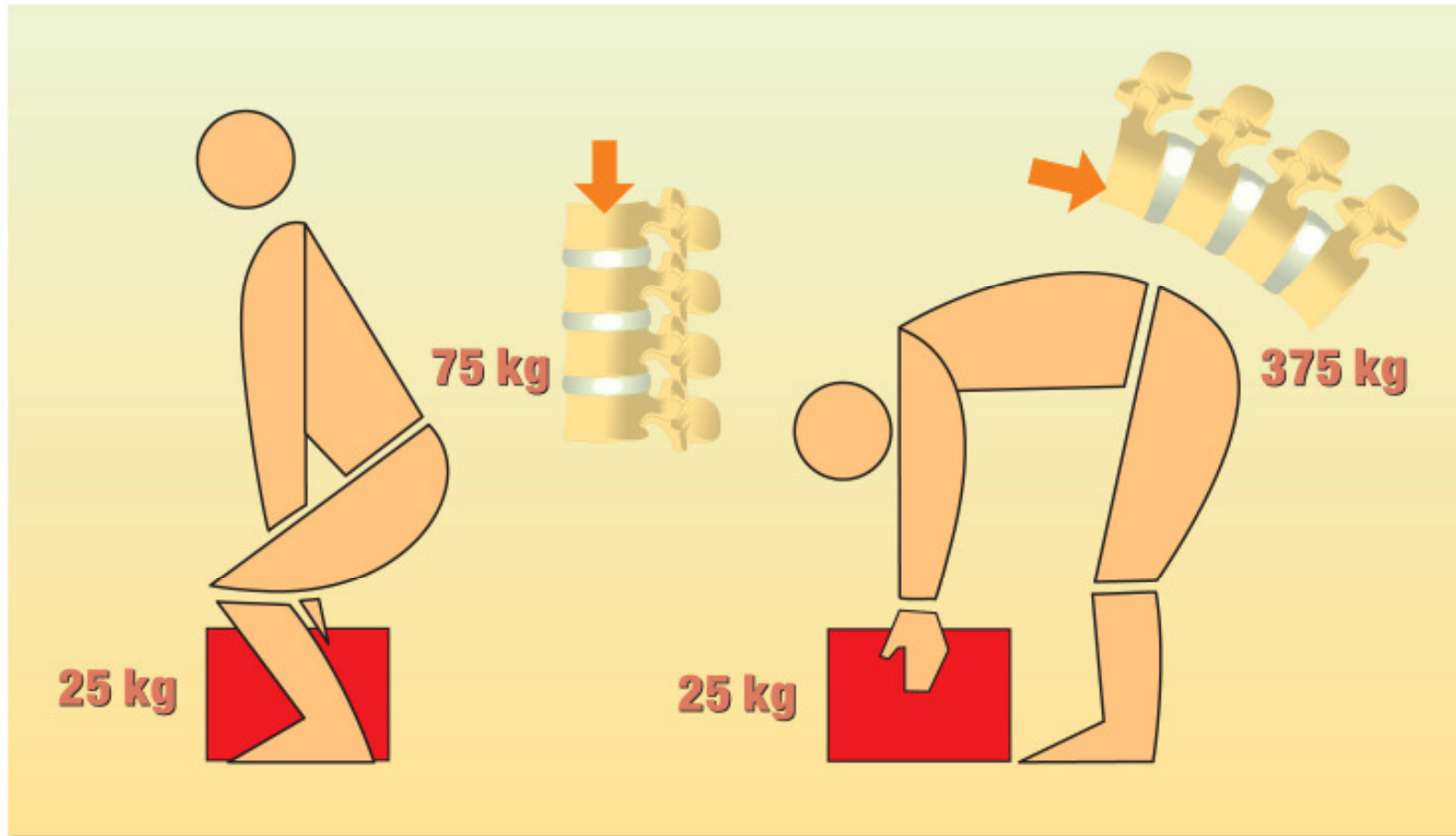
- **Sitzen:** Erzieherinnen sitzen am Tag durchschnittlich ein bis vier Stunden. Das ist nicht übermäßig viel. Problematisch: Erzieherinnen sitzen überwiegend auf Kinderstühlen und nehmen bei der Arbeit am Tisch eine vorgebeugte und verdrehte Körperhaltung ein, die längerfristig dem Rücken schadet
- **Heben und Tragen:**
  - ▶ Empfehlung des BMAS für Frauen zwischen 19 und 45:  
gelegentliches Heben (ca. 1x/Stunde): nicht mehr als 15 kg  
häufiges Heben (ab 2x/Stunde): nicht mehr als 10 kg
  - ▶ Aber: Belastung ist nicht nur abhängig von Dauer/Anzahl des Hebens und Tragens und Gewicht der Last, sondern auch von Körperhaltung, Ausführungsbedingung und individuellen Voraussetzungen (Geschlecht, Alter, Konstitution).

## Gebeugtes und verdrehtes Sitzen führt zu Rückenproblemen



**Zwangshaltung  
an kleinen  
Stühlen und  
Tischen mit  
Zargen:  
gekrümmtes,  
verdrehtes  
Sitzen**

## Zusätzliche Belastung der Bandscheibe beim Heben mit geradem und gebeugtem Rücken





# Stress fördert Rückenschmerzen

- **Typische Stressfaktoren in der KiTa: Lärm, große Gruppen, Vielzahl an Aufgaben, Zeitdruck, ständige Aufmerksamkeit, hohe Verantwortung, verhaltensauffällige Kinder, Eltern, fehlende Anerkennung, Unterbesetzung**
- **„ich hab mir zu viel auf den Buckel geladen“: Stress fördert Rückenschmerzen**
  - ▶ Über Verspannungen („unter Spannung stehen“)
  - ▶ Über die Haltung (gebeugt)
  - ▶ Über die Psychosomatik („was schlepe ich mit mir herum?“): Seelische Belastung drückt sich in körperlichem Schmerz aus
- **Kurze Phasen vermehrter Belastung bringen uns nicht aus dem Gleichgewicht; über Monate und Jahre machen sie uns jedoch krank**

# Agenda

- 
- **Anatomische Grundlagen**
  - **Gefährdungen**
    - ▶ **Sitzen**
    - ▶ **Bücken**
    - ▶ **Heben und Tragen**
    - ▶ **Stress**
  - **Präventionsmaßnahmen**
    - ▶ **Arbeitgeber**
    - ▶ **Rückeninhaber**
-

# Ansätze zur wirksamen Prävention von Rückenbeschwerden durch den Arbeitgeber

- **Veränderung von Verhältnissen in der Einrichtung (Ausstattung und Organisation)**
  - ▶ **insbesondere Anschaffung erwachsenengerechten Mobiliars**
  - ▶ **Verringerung der „Sitzzeiten“ zugunsten von Bewegungszeiten**
  - ▶ **Reduktion von Stress und Belastung durch z. B. Gesundheitszirkel, bauliche Lärmreduktion, Verkleinerung der Gruppenstärke, Entwicklung eines gesundheitsfördernden Leitbilds**

# Prävention von Rückenbeschwerden durch erwachsenengerechtes Mobiliar (1)

## ■ Ideallösung:

- ▶ Kinder auf die Höhe der Erwachsenen bringen  
(Hochstühle oder Podeste mit Kinderstühlen)
- ▶ Ergonomische Stühle für Erwachsene



## Prävention von Rückenbeschwerden durch erwachsenengerechtes Mobiliar (2)

### ■ Alternative:

**Erwachsene auf Kinderhöhe bringen:**

- ▶ **Erwachsenengerechte höhenverstellbare, drehbare Stühle (Sitzhöhe bis auf 31 cm absenkbar)**
- ▶ **Zargenfreie Tische, idealerweise höhenverstellbar und mit feststellbaren Rollen**



# Überlegungen vor der Anschaffung ergonomischer Sitzgelegenheiten

- **Pädagogisches Konzept (v. a. für längere sitzende Tätigkeiten sollten erwachsenengerechte Stühle und Tische vorhanden sein)**
- **Größe der Gruppenräume (für kleine Räume: bewegliche Hocker platzsparender)**
- **Größe des Personals (über 1,75 cm bringt ein Bürostuhl nur dann Vorteile, wenn auch zargenfreie Tische der Höhe 58-60 cm angeschafft werden)**
- **Art der Tätigkeiten (für Kreativ- und Spielarbeiten evtl. Wipphocker, Hocker mit Rollen; für Morgenkreis, Essen, Schlafwache, Büroarbeiten besser ein Bürostuhl)**
- **Bestehende Rückenprobleme beim Personal (Hochstühle für Kinder und „Bürostühle“ mit ergonomischen Rückenlehnen, die LWS gut stützen). Mitarbeiterinnen mit orthopädischem Befund können beim zuständigen Rentenversicherungsträger Antrag auf Finanzierung eines persönlichen Erzieherstuhls (verstellbar von 32 bis 45 cm Sitzhöhe) stellen**
- **Wichtig: Mitarbeiterinnen bei Auswahl einbeziehen; vor dem Kauf Mobiliar in der Einrichtung testen**

## Einsatz von erwachsenengerechtem Mobiliar

- **Ergebnisse einer Studie der EFAS: Erzieherinnenstühle in Kombination mit zargenfreien Tischen ermöglichen deutliche Verbesserung der Sitzhaltung**
- **Zargenfreie Tische können auch mit vorhandenem Kindergartenmöbeln kombiniert werden**
- **Preise teilweise über EFAS günstiger; Stühle ab ca. 250€; Hocker ab ca. 150€, zargenfreie Tische ab ca. 160€**
- **Kostenvergleich: Gesundheitsberichte von Krankenkassen belegen: ca. ein Drittel der Arbeitsunfähigkeitstage sind auf Rückenleiden zurückzuführen. Das entspricht 4 Tage pro Mitarbeiter pro Jahr. Selbst in einer kleinen Einrichtungen mit 5 MA ergeben sich daraus Ausfallkosten von 2000 Euro/Jahr.**

# Ansätze zur wirksamen Prävention von Rückenbeschwerden durch den Rückeninhaber

- **Veränderung von individuellem Verhalten**
  - ▶ **Rückenschonende Arbeitsweise, insbesondere Sitzen, Bücken, Heben und Tragen**
  - ▶ **Vielseitige Bewegungsübungen**
  - ▶ **Rückentraining**
  - ▶ **Stressbewältigungskurse und Entspannungstraining**
  - ▶ **Fortbildungen z. B. zu Konfliktbewältigung, Elterngespräche führen, Leiterinnen-Coaching**



# Entspanntes Stehen

- Füße hüftbreit
- Knie locker
- Rücken gerade
- Brustbein leicht gehoben
- Schultern locker (nicht hochgezogen)
- Arme hängen entspannt herunter
- Hals aufgerichtet (Kinn einziehen)
- Blick nach vorne
- Schwerpunkt liegt hinter dem Nabel, vor dem dritten und vierten Lendenwirbel
- Wichtig ist gutes Schuhwerk (bequem, Absatz max. 3-4 cm) sonst Verschieben und Verschleiß der Fußknochen, Handlungsveränderung des ganzen Körpers, Verschleiß der Gelenke



# Aktives Sitzen

- Füße etwas mehr als hüftbreit
- Beide Füße haben Bodenkontakt
- Becken leicht nach vorne gekippt
- Sitzbeinhöcker nach unten drücken
- Brustwirbelsäule aufrichten (Kette)
- Kopf und Hals aufrichten (Scheitelpunkt nach oben)
- Blick nach vorne
- Übungen:  
Becken kippen; Brustwirbelsäule aufrichten und einsinken lassen; Drehen der Brustwirbelsäule langsam und schnell; Hände auf die Sitzfläche nach unten drücken; Hände am Hinterkopf, Ellbogen nach hinten ziehen;  
wichtig: nicht zu lange sitzen, Tätigkeiten wechseln

# Bücken

- **Hinterfragen Sie immer, ob das Kind es nicht auch eigenständig erledigen kann (z. B. Schuhe zumachen)**
- **Wenn Hilfestellung nötig:**
  - im Stand:**
    - ▶ Knie beugen
    - ▶ mit geradem Oberkörper und nach vorn gekipptem Becken in die Hocke gehen
  - im Sitzen:**
    - ▶ Beine grätschen
    - ▶ Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne unten kippen

# Heben und Tragen

- **Heben und Tragen weitgehend vermeiden, z. B. mit ergonomischen Möbeln (automatisch höhenverstellbarer Wickeltisch, Treppchen zum Wickeltisch usw.)**
- **Wenn unvermeidbar: Richtige Technik anwenden**
  - ▶ So nah wie möglich an das Kind / den Gegenstand herantreten
  - ▶ Füße hüftbreit, leicht versetzt
  - ▶ Knie beugen (über die Fußspitzen vorschieben)
  - ▶ Oberkörper bleibt gerade, Kippung des Oberkörpers erfolgt über das Becken, Gesäß zurück
  - ▶ Gegenstand möglichst mittig fassen, dabei Bauchmuskeln anspannen
  - ▶ Heben: Beine strecken, dabei Ausatmen, Scheitel nach oben
  - ▶ Beim Tragen: aufrecht gehen, ruhig atmen
  - ▶ Stuhl heben und tragen: Stuhl am Kreuz fassen, Sitzfläche abkippen lassen (Stuhlbeine zeigen nach hinten, Stuhlfläche am eigenen Körperschwerpunkt abgestützt)

# Maßnahmen zur Reduktion von Stress in der KiTa

- **Lärmreduktion durch bauliche und organisatorische Maßnahmen**
- **Kleinere Gruppenstärke, ausreichend Personal**
- **Gemeinsame Analyse der Stressquellen und Lösungssuche (z. B. Arbeitssituationserfassung, moderierte Gruppendiskussion, Gesundheitszirkel)**
- **Ressourcenförderung**
  - ▶ **Betrieblich: Entwicklung eines gesundheitsfördernden Leitbilds, Mitbestimmungsmöglichkeiten, Fortbildungen (Kommunikation, Konfliktlösung), Coaching, Teamsitzungen, Mitarbeitergespräche, Zeiten für Ausgleichs- und Entspannungsübungen (mit Kindern)**
  - ▶ **Individuell: Erlernen von Entspannungstechniken, Stressbewältigungstraining**

## Schritte auf dem Weg zur betrieblichen Gesundheitsförderung

- **Erfolgreich ist betriebliche Gesundheitsförderung nur dann, wenn Arbeitsplatzgestaltung und das individuelle rückenschonende Verhalten miteinander verknüpft werden!**
- **Gewohnte Bewegungen zu verändern ist nicht einfach, jede Veränderung erscheint unnormale. Gehen Sie kleine Schritte, unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Umstellung von ungünstigen Haltungsgewohnheiten (Tipp: Beobachtungsblätter mit Beschreibung der Tätigkeiten und eingenommener Haltung)**
- **Rückenschule direkt am Arbeitsplatz (ggf. Förderung durch Krankenkassen): Sensibilisierung für Zwangshaltungen, Trainieren ergonomischer Haltungs- und Bewegungsabläufe**

# Gesetzliche Grundlagen

## ■ Arbeitsschutzgesetz

- ▶ Arbeitgeber muss für Sicherheit und Gesundheit der Arbeitnehmer sorgen und die damit verbundenen Kosten übernehmen, z. B. Arbeitsplatzgestaltung und Schulung
- ▶ § 5: Arbeitgeber muss Gefährdungsbeurteilung durchführen, bzgl. Rückengefährdung z. B. mittels „Leitmerkmalmethode“: Je nach Dauer/Anzahl des Hebens und Tragens, Gewicht der Last, Körperhaltung und Ausführungsbedingungen ergibt sich entsprechend Handlungsbedarf

## ■ Lastenhandhabungsverordnung

- ▶ Grundsätzlich sind die Arbeitgeber gehalten, Lastenhandhabungen durch organisatorische oder technische Maßnahmen zu vermeiden

## ■ Mutterschutzgesetz

- ▶ Regelmäßig (mehr als 6 Mal pro Schicht) nicht mehr als 5 kg heben, auch nicht gelegentlich mehr als 10 kg
- ▶ nicht in längerer Hocke/Beugung/gebückter Haltung arbeiten
- ▶ ab 5. Monat nicht mehr als 4 Stunden stehen

## Kontakt

### ■ BGW

**Bezirksverwaltung und Präventionsdienst Würzburg**

**Röntgenring 2**

**97070 Würzburg**

**Telefon (0931) 35 75 0**

**Internet: [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)**

### ■ Jun Beratung - Sonja Jun

**Mail: [info@jun-beratung.de](mailto:info@jun-beratung.de)**

**Internet: [www.jun-beratung.de](http://www.jun-beratung.de)**