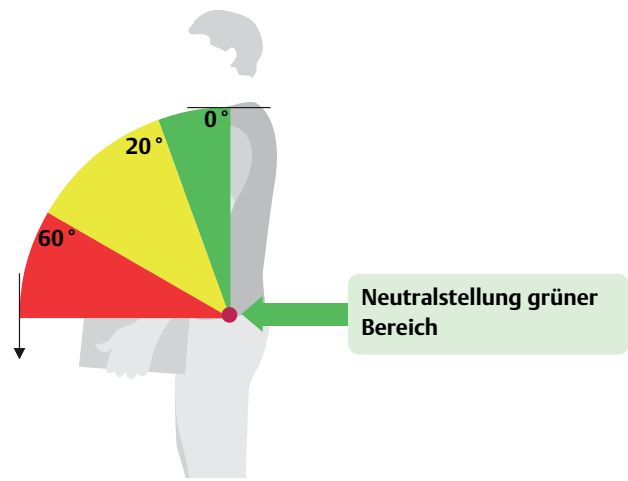


Beschäftigte in Pflegeberufen leiden vor allem an Erkrankungen der Lendenwirbelsäule (LWS). Die Gründe hierfür sind sehr vielschichtig und werden durch schwierige oder statische Körperhaltung hervorgerufen, z.B. durch häufiges Beugen, Verdrehen des Oberkörpers bei der Pflege und Betreuung von Patienten, Mobilisation von Patienten, Tragen von Infusionskisten oder Ziehen und Schieben von Pflegebetten.

**Ampelschma bei Rumpfbeuge nach vorn.**



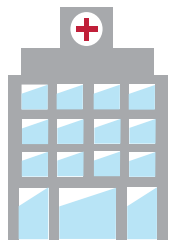
Je weiter der Oberkörper nach vorne gebeugt wird, desto größer ist die Belastung der Bandscheiben im Lendenwirbelbereich. Der Oberkörper sollte nicht bis in den roten Bereich gebeugt werden. *Nach Freitag et al. 2007*  
Quelle: I care Krankheitslehre. Thieme; 2015.



**ARBEITSAUFTRAG**

- 1 Machen Sie eine Liste der pflegerischen Tätigkeiten, bei denen Ihr Rücken besonders belastet wird.
- 2 Zählen Sie Faktoren auf, die bei der Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen helfen können. Nutzen Sie dazu auch Abbildung 2.

**Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen**



**technisch-bauliche Faktoren**

- bauliche Begebenheiten, z. B. Flur, Patientenzimmer, Schmutzarbeitsraum, Dienstzimmer, Nasszellen
- Ausstattung mit technischen Hilfsmitteln, z. B. Pflegebetten, Roll-, Toilettenstühlen, Patienten-Lifter



**organisatorische Faktoren**

- Arbeitsorganisation, Arbeitsabläufe, Zeitplanung
- Personalschlüssel, Dienstplangestaltung
- Fort- und Weiterbildung
- Führung, Entscheidungsspielraum



**personen/verhaltensbezogene Faktoren**

- Förderung/Erhalt der eigenen Gesundheit
- Verbesserung des eigenen Trainingszustands
- Nutzung der zur Verfügung stehenden Hilfsmittel
- Tragen sicherer und gesunder Arbeitsschuhe



Quelle: I care Pflege. Thieme; 2015.