

Quelle: magnific.com

Heben und Tragen – Rücken und Gelenke langfristig schützen

Mitarbeitende in Pflege und Betreuung bewegen täglich Menschen, Hilfsmittel und Materialien. Dabei werden Rücken, Schultern und Knie stark beansprucht. Muskel-Skelett-Erkrankungen gehören deshalb zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in Pflegeberufen. Die gute Nachricht: Jeder Einzelne kann durch rückenschonendes Verhalten aktiv dazu beitragen, Beschwerden vorzubeugen.

Was Sie im Berufsalltag tun können

- Planen Sie Bewegungen bewusst. Überlegen Sie vor dem Heben oder Umsetzen kurz den Bewegungsablauf. Positionieren Sie Hilfsmittel in Reichweite.
- Nutzen Sie Ihre Beinmuskulatur. Gehen Sie möglichst nah an die Last oder die zu unterstützende Person heran. Beugen Sie die Knie und richten Sie sich mit der Kraft der Beine auf. Vermeiden Sie das Heben aus dem gebeugten Rücken.
- Verdrehungen vermeiden. Drehen Sie niemals den Oberkörper unter Belastung. Verlagern Sie stattdessen die Füße und drehen Sie den ganzen Körper in Bewegungsrichtung.
- Hilfsmittel konsequent einsetzen. Rutschbretter, Aufstehhilfen, Lifter oder höhenverstellbare Betten entlasten Rücken und Gelenke erheblich. Die Nutzung spart Kraft und schützt langfristig die Gesundheit.
- Arbeiten Sie auf passender Höhe. Stellen Sie Pflegebetten oder Arbeitsflächen so ein, dass ein aufrechtes Arbeiten möglich ist.
- Bewegung statt Kraft. Nutzen Sie Gewichtsverlagerungen und natürliche Bewegungsabläufe der betreuten Person. Aktivieren Sie vorhandene Ressourcen und lassen Sie sich unterstützen, wenn eine Tätigkeit allein nicht sicher durchführbar ist.
- Nehmen Sie an Kinästhetik-Schulungen teil.
- Trainieren Sie Ihre Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur durch regelmäßigen Sport.
- Frühzeitig auf Beschwerden achten und diese ernst nehmen.

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg Die MitarbeiterBerater

PODCAST

Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement
Simone Milz
T 05251-2889-218
E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn