



Heben und Tragen – Rückenschonend bewegen



Bild: Suva Cleverer Transfer

Mögliche Risiken und Ihre Auswirkung

Heben, Tragen und Bewegen von Lasten gehören zum Alltag

- **Unfallrisiko: Überlastung**
- **Risiko: Hohe Belastung von Rücken, Schultern, Hände, etc.**

18% der Erwerbstätigen leiden unter Rückenschmerzen

13% leiden an Muskelschmerzen

26% der Ausfalltage sind auf Rückenschmerzen zurückzuführen

1.5 Milliarden CHF an Kosten verursachen Rückenschmerzen
aufgrund ungünstiger Arbeitsbelastungen

Viele Berufsaussteiger und persönliche Schicksale

Quelle: SECO



Bild 3
Heben einer Last mit gebeugtem Rücken
(falsche Technik).

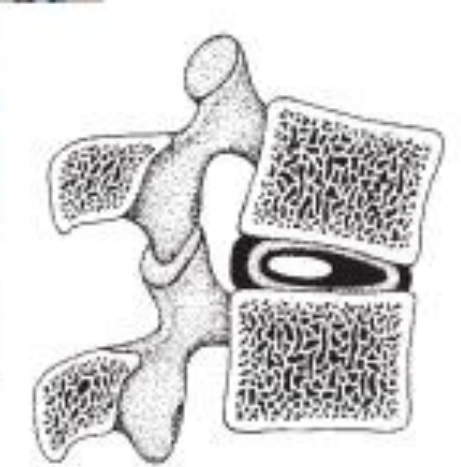


Bild 4
Keilförmige Verformung
der Bandscheiben.

Bild: Suva Broschüre 44018
Auswirkungen auf die Bandscheiben

Heben, Tragen, Bewegen von Menschen mit Unterstützungsbedarf

Situationsanalyse

- Muss Patient:in unterstützt werden, z.B. beim Aufstehen?
- Gibt es Alternativen?
- Kann ich das allein oder brauche ich Hilfe?
- Sind die notwendigen oder zusätzlich entlastenden Ressourcen vorhanden?

Unterstützung organisieren:

- Hilfsperson
- Einsatz von Hilfsmitteln gemäss Cleverer Transfer

[Cleverer Transfer | Pflege und Betreuung](#)

Ressourcen der Patienten einsetzen

- Wissen zu z.B. Kinästhetik (Bewegungskompetenzen gezielt einsetzen) [Kinästhetik Organisation](#) , Bobath, etc.



Bild: Suva, Cleverer Transfer

Napo-Film: «Hilfe für Helfer – Dein Rücken»



Und Sie?

Wo kommen belastende Tätigkeiten bei der Arbeit vor?

Wer hat schon einmal einen Unfall beim Bewegen von Lasten erlebt?

Wer hat manchmal Rückenbeschwerden?

STOP-Prinzip

Das STOP-Prinzip

S = Substitution (Ersatz)

Bei Materialtransporten: kleinere Verpackungseinheiten

T = Technische Massnahmen (Hilfsmittel)

Personenlifter einsetzen, Hilfsmittel einsetzen (z.B. gemäss Cleverer Transfer)

Bei den Patienten zu Hause: einfache bauliche Massnahmen prüfen

O = Organisatorische Massnahmen

Personalplanung überdenken, Jobrotation, mehr Pausen zur Erholung, weitere Personen beiziehen

Bei den Patienten zu Hause: genügend Bewegungsraum schaffen (Einzel-Pflegebett statt Doppelbett)

P = Personenbezogene Massnahmen

Korrekt angewendete Arbeitstechnik, körperliche Fitness etc.

Transfer von Personen in der Pflege – Beurteilung der Belastung

Suva Fragebogen, Nr. 88305.d

Transfer von Personen in der Pflege – Beurteilung der Belastung

2 Räumliche Situation

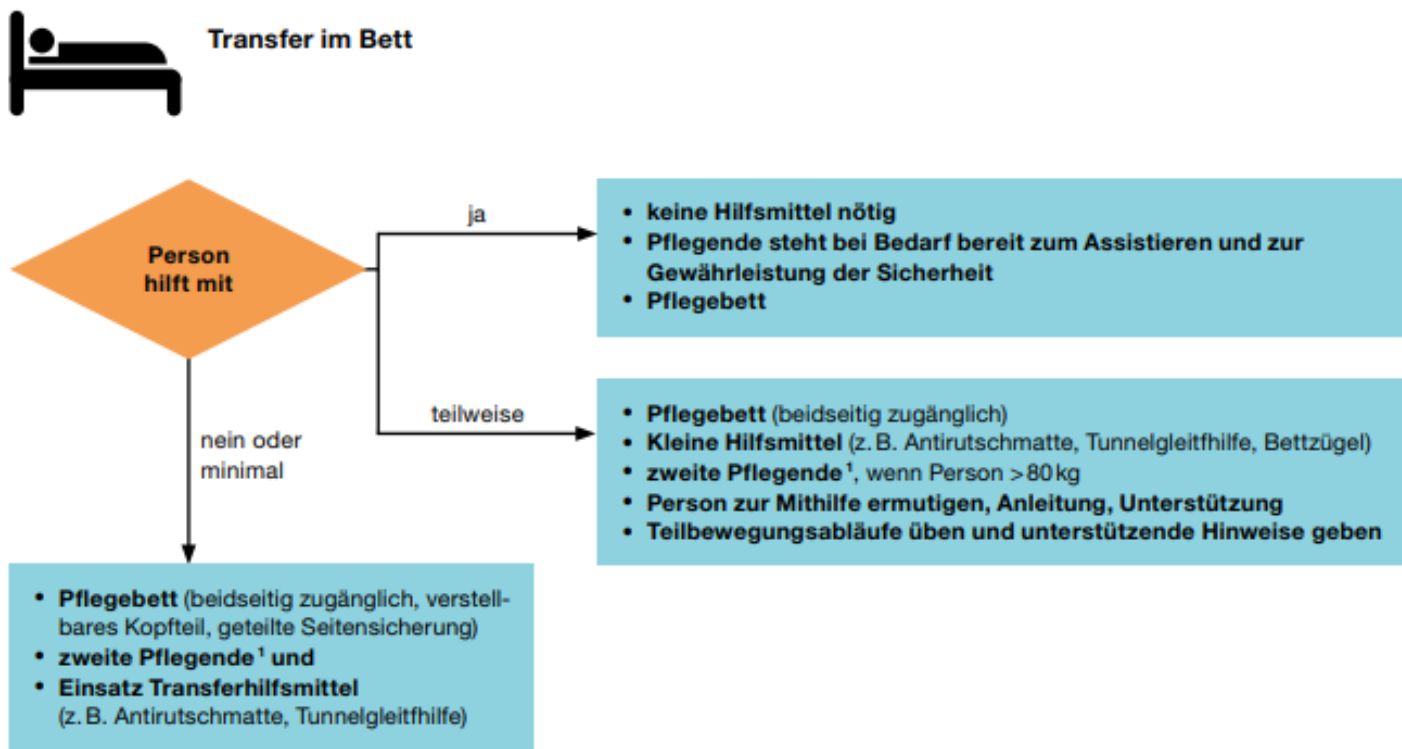
Prüfen Sie diese Punkte vor Ort (ambulante Pflege: bereits bei der Bedarfsabklärung).

Anforderungen	Ja	Nein
2.1 Sind die Betten für den Transfer von beiden Seiten zugänglich? Auf beiden Seiten ist mindestens 1 m freier Raum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2 Ist für den Einsatz von Rollstuhl und Lifter genügend Platz vorhanden? Mindestens 1,5m freier Raum auf einer Seite des Bettes, unter dem Bett genügend Raum für den Einsatz mobiler Lifter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3 Gibt es in der Toilette genügend Platz für die Verwendung von Rollstuhl, Nachtstuhl oder Lifter? Die Raumbreite ist mindestens 2 m oder es werden andere rückengerechte Möglichkeiten wie ein Nachtstuhl eingesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4 Gibt es in der Dusche genügend Platz für die Verwendung von Rollstuhl, Nachtstuhl oder Duschstuhl? Die Raumbreite ist mindestens 2 m oder es werden andere rückengerechte Möglichkeiten zum Waschen ausserhalb von Dusche oder Bad eingesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5 Falls Fragen in diesem Abschnitt mit nein beantwortet wurden: Ist das Personal im körperschonenden Transfer in diesen spezifischen Situationen geschult?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Themen des Fragebogens

- Hilfsmittel
- Räumliche Situation
- Organisation
- Fragen an Mitarbeitende
- Auswertung
- Beurteilung

Ferner mit einfachen Flussdiagrammen zu einzelnen Transfersituationen.



Falls es trotzdem mal kneift

Irrtum

«Rückenschmerzen sind in jedem Fall ein grosses Problem und ich muss meinen Körper sofort ruhig stellen».

Falsch! Ca. 85% der Rückenschmerzen gehen von selbst wieder zurück. Die Ursachen sind oft ungefährlich.



Das hilft bei Rückenschmerzen

- Bleiben Sie aktiv und optimistisch. Versuchen Sie, jeden Tag etwas mehr zu tun.
- Liegen Sie sich nicht länger als 2 Tage, sonst gehen Sie zum Arzt.
- Machen Sie warme/kalte Wickel.
- Trinken Sie genug (täglich mind. 2 Liter) und ernähren Sie sich vitalstoffreich.
- Physiotherapie o.ä. kann unterstützen.
- Bleiben Sie fit mit Spaziergängen oder ähnlichem!

Den Arzt aufsuchen bei

- Nachts nicht nachlassenden Schmerzen
- Zunehmender Schwäche oder Taubheitsgefühl in Bein oder Gesäss
- Unvermögen, die Blasen- oder Darmentleerung zu kontrollieren
- Ungewohnt grossem Gewichtsverlust
- Auftreten von Fieber in Kombination mit starken Rückenschmerzen

Quelle: AEH

Und jetzt?

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise
verändern und verbessern?

-
-
-
-

Was können wir im Betrieb
verändern und verbessern?

-
-
-
-

Kinästhetik Schweiz, Wissen zur Bewegungskompetenz, des Einsatzes und Unterstützung bei anderen Menschen

[Kinästhetik Organisation](#)

Bobath, orientiert sich an den Ressourcen des Patienten, Einsatz vor allem bei neurologischen Erkrankungen

Suva, Einsatz von Hilfsmitteln gemäss Cleverer Transfer und Informationsmaterial

[Cleverer Transfer | Pflege und Betreuung](#)

[Transfer von Personen in der Pflege – Beurteilung der Belastung](#)

[Cleverer Transfer in der Pflege: Schulung der Mitarbeitenden](#)

[Transfer Coach: Anforderungsprofil](#)



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch