

„MIT KRÄFTIGEM RÜCKEN STARK IM BERUFSALLTAG.“

„Ein schöner Rücken kann entzücken“ sagt ein bekanntes Sprichwort. Mehr als 40 Prozent der Arbeitnehmenden wünschen sich lediglich einen gesunden Rücken (Standard online, 2016). Für sie führen ihre Rückenschmerzen zu Arbeitsunfähigkeit, eingeschränkter Einsatzfähigkeit im Beruf oder vorzeitiger Erwerbsunfähigkeit und verursachen individuelles Leid und hohe Kosten.

Dr. Ortrud Gräf ist leitende Arbeitsmedizinerin im AMD Salzburg - Zentrum für gesundes Arbeiten: „Spricht man allgemein von ‚Rückenschmerzen‘ sind meist Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule (Kreuzschmerzen) gemeint, das greift jedoch zu kurz. Der Kreuzschmerz benennt Schmerzen im Bereich des Rückens zwischen dem Rippenbogen und dem Steißbein mit oder ohne Ausstrahlung ins Bein. Der Kreuzschmerz wird nach Dauer, Schweregrad, Chronifizierungsstadium und Ursache eingeteilt. Ziel ist es, die Ursache des Kreuzschmerzes zu erfahren. Sie ist die eigentliche Krankheit, nicht der Kreuzschmerz - der ist das Symptom!“

Fehlbelastungen im Beruf - wie schweres Heben und Tragen - können beispielsweise körperliche Beschwerden im Muskel-Skelett-System verursachen.

„Es gilt zum einen, den Rückenschmerz zu behandeln, und zudem sind Möglichkeiten zu suchen, um die tägliche Belastung für den Rücken zu reduzieren. Die beste Vorbeugung gegen jegliche Form von Rückenschmerzen ist eine gut trainierte Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, sowie eine normal bewegliche, funktionstüchtige Wirbelsäule. Tipps für jede/n, im Berufsalltag den Rücken zu stärken, sind:

- ▶ **Üben Sie ergonomisches Verhalten!**
 - Achten Sie auf gesundes Sitzen, richtiges Heben und Tragen
 - Nützen Sie die bereitgestellten Hilfsmittel, die Ihnen schwere Lasten leichter handhaben lassen
 - Achten Sie auf einen gesunden Büroarbeitsplatz. Stimmt die Höhe von Sessel und Schreibtisch? Ist Ihre Körpergröße berücksichtigt? Können Sie gerade auf Ihren Bildschirm blicken, ohne den Kopf nach oben oder unten zu neigen?
- ▶ **Bringen Sie Bewegung in ihren Berufsalltag!**
 - Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, oder gehen Sie einen Teil der Strecke zu Fuß
 - Nützen Sie Ihre Pausen für Ausgleichsübungen
 - Verzichten Sie auf den Lift und nützen das Treppenhaus als Fitnesscenter
- ▶ **Reduzieren Sie Stress, denn psychische Faktoren nehmen Einfluss, man spricht auch vom „traurigen Rücken (sad back).“**

Neben Maßnahmen, die jede/r für sich selbst setzen kann, gibt es ergonomische Konzepte und gesundheitsförderliche Arbeitsstrukturen für Betriebe. Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie außerdem unsere Homepage www.amd-sbg.at und abonnieren Sie unseren neuen Newsletter.