



**Gesunde
Arbeitsplätze
Entlasten Dich!**



Förderung der muskuloskelettalen Gesundheit am Arbeitsplatz

Wichtigste Ergebnisse

Warum es so wichtig ist, arbeitsbedingten Muskel- und Skeletterkrankungen vorzubeugen und bei Arbeitskräften in der EU eine gute muskuloskelettale Gesundheit zu fördern:

- Sie ist ein Schlüsselfaktor für die Lebensqualität der Arbeitnehmer in der EU und für nachhaltige Arbeit, Produktivität und Sozialversicherungssysteme.
- Arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen bleiben das häufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem in der EU und eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit und krankheitsbedingten Arbeitsausfall.
- Arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen verursachen erhebliche Kosten, die von Arbeitnehmern, Arbeitgebern, Gesundheitsdiensten sowie der Gesellschaft und der Wirtschaft insgesamt zu tragen sind.
- Muskel- und Skeletterkrankungen sind vermeidbar und beherrschbar. Somit können die hohen Kosten für Muskel- und Skeletterkrankungen gesenkt werden. Investitionen in die Lebensqualität der Arbeitnehmer am Arbeitsplatz erbringen lohnende Erträge für Unternehmen und für die Systeme der sozialen Sicherheit.
- Angesichts der Notwendigkeit, eine alternde Erwerbsbevölkerung in der EU gesund und produktiv zu erhalten, müssen Unternehmen dringend strategische Maßnahmen durchführen, um arbeitsbedingten Muskel- und Skeletterkrankungen vorzubeugen und den dadurch bedingten Krankenstand zu senken.
- Neben der Prävention neuer Erkrankungen sollte auch die Rehabilitation von Arbeitnehmern mit Muskel- und Skeletterkrankungen und ihre Wiedereingliederung in die Arbeit ein integraler Bestandteil aller Strategien gegen Muskel- und Skeletterkrankungen am Arbeitsplatz sein.

Alle Infoblätter und sonstigen Kampagnenmaterialien können von der Website der EU-OSHA zur Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze“ heruntergeladen werden (<https://healthy-workplaces.eu>).

Gesunde Arbeitsplätze – entlasten Dich!

Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) führt von 2020 bis 2022 eine europaweite Kampagne durch, um das Bewusstsein für arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) und die Bedeutung ihrer Vermeidung zu stärken. Ziel ist es, Arbeitgeber, Arbeitnehmer und andere Interessengruppen zu ermutigen, bei der Prävention von MSE und bei der Förderung einer guten muskuloskelettalen Gesundheit unter den Arbeitnehmern in der EU zusammenzuarbeiten.

Was sind arbeitsbedingte MSE?

Arbeitsbedingte MSE sind Beeinträchtigungen und Schädigungen von Körperstrukturen wie Muskeln, Gelenken, Sehnen, Bändern, Nerven, Knochen und dem lokalen Blutkreislauf, die hauptsächlich durch Arbeit und die Auswirkungen des unmittelbaren Arbeitsumfelds verursacht oder verschlimmert werden¹.

Bei den meisten arbeitsbedingten MSE handelt es sich um kumulative Schädigungen, die zum Beispiel eine Folge langanhaltender, wiederholter Belastungen von hoher Intensität sind. Aber auch akute Verletzungen wie unfallbedingte Brüche können zu arbeitsbedingten MSE führen.

Die Arten von arbeitsbedingten Muskel- und Skeletterkrankungen, an denen Arbeitnehmer leiden, sind u. a. folgende:



Rücken- und Nackenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden.



Muskelverletzungen können durch anstrengende oder sich wiederholende Tätigkeiten verursacht werden.



Gelenkerkrankungen können durch Verschleiß oder Krankheit verursacht werden oder als Folge von Arbeitsunfällen auftreten.



Knochenschädigungen sind normalerweise Folgen eines Arbeitsunfalls, etwa bei einem Knochenbruch.

Prävalenz

Millionen Arbeitnehmer in ganz Europa leiden unter Muskel- und Skeletterkrankungen. Arbeitsbedingte MSE sind weiterhin das am weitesten verbreitete arbeitsbedingte Gesundheitsproblem in Europa. Rund drei Fünftel der Arbeitnehmer in der Europäischen Union geben an, unter MSE-Beschwerden zu leiden; dies ist den Daten der Sechsten Europäischen Erhebung über die Arbeitsbedingungen zu entnehmen². Die häufigsten von Arbeitnehmern genannten Arten von MSE sind Rückenschmerzen und Muskelschmerzen in den oberen Gliedmaßen.

Trotz der Bemühungen, Arbeitnehmer nicht an MSE leiden zu lassen und Risikofaktoren auszuschalten, die mit diesen Erkrankungen häufig verbunden sind, sind Muskel- und Skeletterkrankungen unter den Beschäftigten in der EU nach wie vor weit verbreitet. Dafür gibt es viele verschiedene Gründe, darunter sind zu nennen:

- sich wiederholende Tätigkeiten sowie Heben oder Bewegen von Menschen oder schweren Lasten, die relativ weit verbreitet sind und deren Verbreitung zunimmt (siehe Diagramm);
- neue und aufkommende Risikofaktoren für MSE wie langes Sitzen (siehe Diagramm) und psychosoziale Faktoren oder Gesundheitsprobleme wie arbeitsbedingter Stress, die ebenfalls zunehmen;
- Veränderungen in der Arbeitswelt – neue Technologien, neue Arbeitsprozesse und neue Arten der Arbeitsorganisation;
- demografische Faktoren wie eine alternde EU-Bevölkerung;
- Probleme der öffentlichen Gesundheit wie langes Sitzen, Fettleibigkeit und mangelnde körperliche Bewegung.

Risikofaktoren für MSE

Zu arbeitsbedingten Muskel- und Skeletterkrankungen können verschiedene Gruppen von Faktoren beitragen, darunter physische und biomechanische, organisatorische und psychosoziale sowie individuelle Faktoren. Diese können einzeln oder kombiniert wirksam werden. Bei der Beurteilung arbeitsbedingter MSE sollte deshalb auch die Exposition gegenüber einer Kombination von Risikofaktoren berücksichtigt werden.

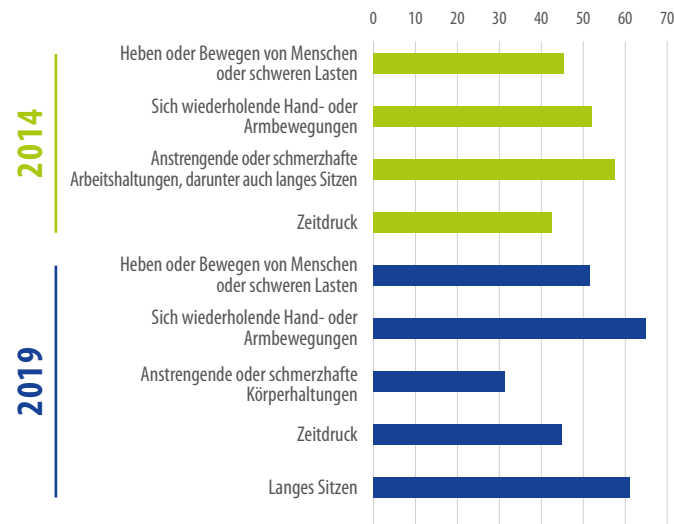
Faktoren, die zur Entstehung arbeitsbedingter Muskel- und Skeletterkrankungen beitragen können

Art des Faktors	Beispiele
Physische Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Heben, Tragen, Schieben oder Ziehen von Lasten oder Werkzeuggebrauch • Gleichförmig wiederholte oder kraftraubende Bewegungen • Langdauernde körperliche Anstrengung • Ungünstige und starre Körperhaltung (z. B. Knien, Hände über der Schulterhöhe oder langes Stehen und Sitzen) • Hand-Arm- oder Ganzkörper-Vibrationen • Kälte oder Hitze • Hohe Lärmpegel, die zu körperlicher Anspannung führen können • Defizite bei der Arbeitsplatzanordnung und der Arbeitsplatzgestaltung
Organisatorische und psychosoziale Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Anspruchsvolle Arbeit, hohe Arbeitsbelastung • Lange Arbeitszeiten • Keine Pausen oder keine Möglichkeiten, die Arbeitshaltungen zu verändern • Keine Kontrolle der Arbeiten und der Arbeitsbelastung • Unklare/widersprüchliche Aufgaben • Sich schnell wiederholende, monotone Arbeit • Fehlende Unterstützung durch Kollegen und/oder Vorgesetzte
Individuelle Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Krankheitsvorgeschichte • Physische Leistungsfähigkeit • Alter • Übergewicht

1 EU-OSHA, „Factsheet 71 – Arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen – eine Einführung“, 2007. Abrufbar unter: https://osha.europa.eu/sites/default/files/publications/documents/de/publications/factsheets/71/Factsheet_71_-_Arbeitsbedingte_Muskel-_und_Skeletterkrankungen_2013_eine_Einfuehrung.pdf.

2 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU* (Arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen: Prävalenz, Kosten und Demografien in der EU), 2019, S. 46. Available at <https://osha.europa.eu/de/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

Einige MSE-bezogene Risikofaktoren im Betrieb (% der Betriebe, EU-27, 2019 und 2014)



Grundlage: alle Betriebe in der EU-27, ESENER 2014 und ESENER 2019.
Hinweis: „Langes Sitzen“ und „anstrengende oder schmerzhafte Arbeitshaltungen“ sind neue Angaben in ESENER-2019. Sie wurden zuvor unter einem Punkt behandelt, „Anstrengende oder schmerzhafte Arbeitshaltungen, darunter auch langes Sitzen“.

Arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen müssen bekämpft werden

Arbeitsbedingte MSE verursachen erhebliche Kosten, die von Arbeitnehmern, Arbeitgebern, Gesundheitsdiensten sowie der Gesellschaft und der Wirtschaft insgesamt zu tragen sind.

Zu den direkten Kosten von MSE gehören Mittel, die für die Gesundheitsversorgung (Diagnose und Behandlung von Erkrankungen sowie Rehabilitationsausgaben) und Medikamente eingesetzt werden, Kosten für die Entschädigung von Arbeitnehmern usw.

Zu den indirekten Kosten zählen Kosten durch Fehlzeiten, Unterbrechungen in Arbeitsgruppen, Produktivitätseinbußen, Produktionsverzögerungen und Ersatz von erkrankten Arbeitnehmern (einschließlich Schulungen für neue Mitarbeiter). Diese indirekten Kosten dürften für Unternehmen um ein Mehrfaches über den direkten Kosten liegen.

Abgesehen von der gesetzlichen Verpflichtung gibt es also auch gute wirtschaftliche Gründe für ein Unternehmen, sich mit Muskel- und Skeletterkrankungen am Arbeitsplatz auseinanderzusetzen. MSE sind beherrschbar und lassen sich vermeiden, so dass die einschlägigen Kosten gesenkt werden können. Investitionen in Arbeitsplätze, Systeme der sozialen Sicherheit und die Lebensqualität der Arbeitnehmer am Arbeitsplatz lohnen sich.

Prävention von und Umgang mit Muskel- und Skeletterkrankungen am Arbeitsplatz

MSE sind vermeidbar und beherrschbar.

Dies kann durch Einführung eines integrierten Managementkonzepts zur Bekämpfung von MSE nach den Grundsätzen der Rahmenrichtlinie über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit³ erreicht werden, von denen die folgenden hier hervorgehoben werden sollen:

- Evaluierung der Gefahren am Arbeitsplatz,
- Hierarchie der Präventionsmaßnahmen und
- Arbeitnehmerbeteiligung.

Um MSE vorzubeugen, muss eine **Evaluierung der Gefahren am Arbeitsplatz** durchgeführt werden, die dazu dient, die Risiken zu ermitteln und möglichst zu beseitigen. Obwohl es unwahrscheinlich ist, dass jedes Risiko vollständig beseitigt werden kann, müssen wirksame Maßnahmen zur Reduzierung und Bewältigung der MSE-Risikofaktoren ergriffen werden.

Bei Organisationen, die einem partizipativen Ansatz folgen, ist die Umsetzung erfolgreicher Maßnahmen wahrscheinlicher als bei Organisationen ohne einen solchen Ansatz. Eine aktive Methode, um Arbeitnehmergruppen in die Erkennung von Gefahren, die Gefährdungsbeurteilung und Entscheidungen über Lösungen einzubinden, ist die interaktive Methode zur **Kartierung des Körpers und zur Gefährdungskategorisierung**.

Neben der Prävention neuer Erkrankungen sollte auch die Rehabilitation von Arbeitnehmern mit MSE und ihre Wiedereingliederung in die Arbeit ein integraler Bestandteil aller Strategien gegen MSE am Arbeitsplatz sein. Ein wirksamer Umgang mit Muskel- und Skeletterkrankungen erfordert **frühzeitiges Eingreifen**. Das bedeutet, sich für die Bekämpfung von MSE einzusetzen, sobald der Arbeitgeber ein Problem erkannt hat (wenn ein Arbeitnehmer ihn über ein muskuloskelettales Problem informiert). Dies ermöglicht es dem Arbeitgeber, die Lage in den Griff zu bekommen und sicherzustellen, dass das Problem nicht größer wird; ohne Maßnahmen könnte es die Gesundheit des Arbeitnehmers und die Produktivität des Unternehmens gefährden. Wurde ein Arbeitnehmer aufgrund von Muskel- und Skeletterkrankungen bereits krankgeschrieben, übernimmt der Arbeitgeber eine sehr wichtige Aufgabe, indem er bei der **Rückkehr in den Beruf** mitwirkt. Häufig können einfache Veränderungen im Arbeitsumfeld, Anpassungen und Unterstützungsmechanismen Arbeitnehmern mit chronischen und schmerzhaften muskuloskelettalen Erkrankungen helfen, ihre Tätigkeit fortzuführen, und sicherstellen, dass sich ihre Erkrankung nicht verschlechtert.

Bei der Erörterung und Vereinbarung von Maßnahmen gegen MSE-Risiken ist es wichtig, die allgemeinen Grundsätze der Prävention zu beachten: Nach der **Präventionshierarchie** (siehe unten, Kasten) müssen Maßnahmen höchste Priorität erhalten, die eine Gefahr ausschalten oder wenigstens ihren Schweregrad mindern.



Obwohl MSE vermeidbar sind, sind sie nach wie vor das häufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem in Europa

³ Richtlinie 89/391/EWG (Arbeitsschutz-Rahmenrichtlinie) vom 12. Juni 1989 über die Durchführung von Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Arbeitnehmer bei der Arbeit.

Allgemeine Grundsätze der Prävention und Beispiele für Maßnahmen⁴ zur Vorbeugung arbeitsbedingter Muskel- und Skeletterkrankungen

Vermeidung der Gefährdung:

- Automatisierung von Hebe- und Transportvorgängen

Risikobekämpfung an der Quelle:

- Verringerung der Höhe, auf die Lasten gehoben werden müssen

Anpassung der Arbeit an den Menschen:

- Gestaltung des Arbeitsplatzes, damit Arbeitnehmer genügend Platz haben, um die richtigen Körperhaltungen einzunehmen
- Entscheidung zugunsten verstellbarer Stühle und Schreibtische (z. B. Stehpulte, damit Arbeitnehmer abwechselnd sitzen und stehen können)
- für Abwechslung in der Art und Weise sorgen, wie Arbeitsaufgaben ausgeführt werden
- Das Ermöglichen von Pausen

Anpassung an den technologischen Fortschritt:

- Schritthalten mit neuen Hilfsmitteln und ergonomischeren Geräten, Werkzeugen und Ausrüstungen

Ersatz gefährlicher Abläufe durch sichere oder weniger gefährliche Abläufe:

- Ersatz der manuellen Handhabung (schwerer) Lasten durch mechanische Handhabung

Entwicklung einer einheitlichen Präventionsstrategie.

Diese umfasst: Technologie, Arbeitsorganisation, Arbeitsbedingungen, soziale Beziehungen und das Arbeitsumfeld.

Maßnahmen für die Gesamtbelegschaft als Erstes umsetzen:

- Bevorzugung von griffsicheren Handgriffen gegenüber rutschfesten Handschuhen, von geringeren Lasten pro Hub gegenüber Rückengurten (Lendenwirbelstützen)

Angebot geeigneter Schulungen und Anweisungen für Arbeitnehmer:

- Angebot praktischer Schulungen über die sachgerechte Verwendung von Arbeitsmitteln (Hebevorrichtungen, Stühle, Möbel) und sichere Arbeitshaltungen (Sitzen, Stehen)

4 Diese Maßnahmen werden (wie alle in diesem Leitfaden genannten Maßnahmen) exemplarisch vorgestellt. Die meisten könnten als Beispiele für „gute praktische Lösungen“ angesehen werden und sind daher nicht unbedingt obligatorisch oder für alle Arbeitsplätze relevant. Ihre Relevanz hängt von den Besonderheiten des jeweiligen Arbeitsplatzes (und den Ergebnissen der Gefährdungsbeurteilungen) ab.

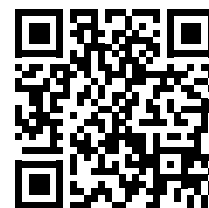
Ressourcen

EU-OSHA, „Gesunde Arbeitskräfte, florierende Unternehmen – ein praktischer Leitfaden für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz“: Bekämpfung von psychosozialen Risiken und muskuloskelettalen Erkrankungen in kleinen Unternehmen.

Abrufbar unter: <https://osha.europa.eu/de/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Besuchen Sie den Bereich Tools & Ressourcen auf der Kampagnen-Website <https://healthy-workplaces.eu/de/tools-and-publications> und prüfen Sie, welche Ressourcen zur Verfügung stehen.

Weitere Informationen zur Prävention von und zum Umgang mit Muskel- und Skeletterkrankungen finden Sie auf der Website der Agentur unter <https://osha.europa.eu/de/themes/muskuloskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu