

Rücksicht auf den Rücken nehmen kommt günstiger

Viele Arbeitgeber wie etwa die beiden Papierfabriken in Utzenstorf und Biberist haben erkannt, dass die Ausgestaltung der Arbeitsplätze – aber auch die gezielte Sensibilisierung der Arbeitnehmenden – wesentlich zur Erhaltung der Rückengesundheit beitragen.



Andy Mühlheim freut sich über die positiven Auswirkungen der betrieblichen Gesundheitsförderung bei Utzenstorf Papier (Foto: mz)

Andy Mühlheim, Utzenstorfer Physiotherapeut mit Zusatzausbildung in Ergonomie, wurde von den beiden Papierherstellern in Utzenstorf und Biberist im Rahmen von Gesundheitsprojekten mit Arbeitsplatzanalysen und Verbesserungsvorschlägen beauftragt.

Die beiden Firmen wollten damit einen Beitrag leisten, dass die immer weiter verbreiteten Rückenleiden durch haltungsfördernde Massnahmen, ergonomisch richtige Arbeitsplätze und nicht zuletzt durch die bewusste Mitarbeit ihrer

Arbeitnehmenden eingedämmt werden können. Denn Tatsache ist, dass Rückenschmerzen, wie Studien zeigen, inzwischen ins Leben vieler Menschen eingreifen.

Bei Frauen über 30 Jahre spricht man von betroffenen 30–60 Prozent, in der gleichen Altersstufe klagen sogar 65–70 Prozent der Männer über derartige Beschwerden. Dass dies zu krankheitsbedingten Produktionsausfällen führt, die von Fachleuten für die Schweiz auf jährlich 6 Milliarden Franken geschätzt werden, liegt auf der Hand. Utzenstorf Papier bezifferte in der Zeitschrift «Rückenforum» derartige Kosten für das Jahr 2003 mit rund 876 000 Franken. Eine anonymisierte Personal-Umfrage ergab, dass Ausfallzeiten zu 44 Prozent mit Rücken- und Gelenksbeschwerden begründet wurden.

Am Arbeitsplatz und zu Hause

Andy Mühlheim wurde eingeladen, alle Mitarbeitenden von Utzenstorf Papier über das Ziel des Projektes unter dem Motto «Gesund arbeiten – gesund leben» zu informieren. Er unterzog anschliessend jeden Arbeitsplatz innerhalb der Produktion und danach im Bildschirm- und Bürobereich einer genauen Beobachtung, um die körperliche Belastung und das Risiko dortiger Bewegungsabläufe einzustufen. Besonderes Augenmerk legte Mühlheim auf die Beanspruchung des Rückens.

Der Therapeut, der über eine Grundausbildung als Elektroniker verfügt, konnte vielerlei Anregungen zur Änderung technischer und organisatorischer Abläufe geben. Mühlheim: «Ganz wichtig aber blieb, dass der jeweilige Mitarbeitende der Firma die Änderungsvorschläge bejaht und Haltungs-«Sünden» vermeidet.» Denn ausgesprochen übel nimmt der Rücken längerfristig gebeugte Haltungen, verkrampftes Sitzen sowie falsches Bücken und Heben. Hier setzte der Physiotherapeut an, der mit diesem Projekt seine Zusatzausbildung als diplomierter Betriebsphysiotherapeut abschloss. Utzenstorf Papier stellte daraufhin eine regelrechte Trendwende fest. Nach Projektende gab es weniger Betriebsunfälle: 2004 nur noch 4 gegenüber 16 im Vorjahr. Entsprechend verringerten sich die Ausfallstunden von 3601 auf letztjährige 1285.

Die Firmenleitung konnte sogar einen deutlichen Rückgang bei den Krankheitsstunden verzeichnen, die in der besagten Periode von 22 367 auf 15 630 abnahmen. Die betriebsinternen Kosten für Krankheitsstunden sanken um 41,3 Prozent auf 515 000 Franken. Ich hoffe, dass Utzenstorf Papier dieses erfreuliche Niveau halten kann», betont der Projektleiter.

Das «Kreuz» mit dem Kreuz

Mühlheim freut sich natürlich über diese positiven Ergebnisse, die sich sehr ähnlich auch bei der Papierfabrik M-Real in Biberist bestätigten. Ergonomisch gestaltete Arbeitsabläufe und -plätze wie auch richtige Sitzmöbel trugen eindeutig zum Wohlbefinden am Arbeitsplatz bei. «Darüber hinaus sind diese Massnahmen ein erheblicher Wirtschaftsfaktor.» Unverzichtbar für die Rückengesundheit bleibe allerdings zusätzlich, dass jede Frau und jeder Mann auch zu Hause und in der Freizeit rücksichtsvoll mit dem eigenen Rücken umgehe. Dazu lautet Mühlheims Devise: «Vorher aktiv werden und es nicht zum Reparaturfall kommen lassen.» Ausgesprochen schädlich wirkten sich nämlich Bewegungsarmut, langes passives Sitzen sowie falsches Heben und Tragen aus. Gegen das «Kreuz» mit dem Kreuz helfe vor allem eine selbstverantwortliche Einstellung und angemessene Kräftigung der Muskulatur.

(mz/gku/nim)

