

Aktion "starker Rücken" im EvK

von Eberhard Franken aus Hattingen | vor 5 Minuten | 0 Kommentare | 0 Bildkommentare | 1 Bild



Um vielfältige Möglichkeiten zur Schonung des Rückens aufzuzeigen waren Christiane Mäkler und Thomas Lautenbach vom Präventionsdienst der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege ins Evangelische Krankenhaus Hattingen (EvK) gekommen. Auf Einladung des Pflegemanagements gab es bei der Veranstaltung für das medizinische Personal viele Informationen zur Stärkung des Rückens.

Im Laufe nicht nur des Berufslebens werden Rücken und Bewegungsapparat des Menschen hochgradig beansprucht. Heben und Bewegen von Lasten, langes Stehen und Sitzen gehören dabei genauso zum Krankenhaus-Alltag wie Arbeiten in gebeugter Haltung. Sicherlich werden schon jetzt zur Vorbeugung viele technische Arbeits- und Hilfsmittel (Transportliegen, Patientenaufrichter, Antirutschmatten, Drehscheiben, Rollbretter) eingesetzt. Aber gerade im Berufsleben ist es besonders wichtig, Gefahren zu erkennen und ein Basiswissen über rückengerechte Arbeitsweisen in der täglichen Routine ein- und umzusetzen.

Insgesamt sei es wichtig, so die Übungsleiterin, „den Patienten mit in die Bewegung einzubeziehen, die Bewegung mitzumachen, um so den eigenen Rücken zu entlasten. Dies funktioniert nur dann, wenn ich dem Patienten mit den Händen deutlich mache, was er tun soll. Nur so lässt sich gemeinsam das Ziel erreichen.“

Unter dem Motto „Bewegen statt Tragen und Heben“ sind durch praktische Übungen wichtige Tipps vermittelt worden: Lasten überlegt transportieren, niemals mit Schwung oder ruckartig heben sind genauso wichtig wie die Kraft der Beine auszunutzen. Aber auch Vorbeugung ist enorm wichtig – z.B. durch funktionelle Gymnastik und Dehnübungen, Spaziergänge und Entspannungsübungen, die als Ausgleich zu den beruflichen Anforderungen funktionieren. Geeignete Arbeitsschuhe tragen schon im Vorfeld zur Entlastung des Rückens bei.