

Kassel, den 9. Juli 2020

„Aktiv-Werkstatt Rücken“

Rückengesund arbeiten auf dem Friedhof

Wie leistungsfähig und motiviert Ihre Belegschaft ist, hängt unter anderem entscheidend von deren Rückengesundheit ab. Die kostenlose Schulung „Aktiv-Werkstatt Rücken“ der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) hilft Arbeitgebern der „Grünen Branche“ dabei, mehr Rückengesundheit in den betrieblichen Arbeitsablauf einzubauen.

Die evangelischen Friedhofsverwaltungen Ludwigslust und Grabow haben gemeinsam das Angebot Ende Februar getestet. Heben, tragen, schaufeln, knien... wer auf dem Friedhof arbeitet, für den gehören körperlich schwere Tätigkeiten zur täglichen Routine. Die dort Beschäftigten sind besonders auf ein starkes Muskel-Skelett-System angewiesen, um ihren Beruf lange gesund ausüben zu können. Das weiß auch Julia Weise, Leiterin der Friedhofsverwaltung Ludwigslust. Deshalb hatte sie für die Friedhofsmitarbeiter die Schulung „Aktiv-Werkstatt Rücken“ der SVLFG gebucht. „Überzeugt hat mich, dass die Veranstaltung auf unserem Betriebsgelände stattfinden sollte und dass das Programm an unsere betrieblichen Belange angepasst wurde“, so Julia Weise. „Die Beschäftigten konnten dadurch direkt an ihren Arbeitsplätzen lernen, wie sie rückenbelastende Arbeitsweisen vermeiden und durch rückschonendes Verhalten ersetzen.“ Aus dem Baukastensystem der „Aktiv-Werkstatt Rücken“ hat Julia Weise die passenden Themen ausgewählt.

Praxisstation: Richtig heben und tragen

An der Praxisstation „Heben und Tragen“ durften die Schulungsteilnehmer zunächst das Gewicht verschiedener Gegenstände schätzen. Dafür hatten alle ein gutes Gefühl. Anhand eines Wirbelsäulenmodells zeigte Denise Wilke, Präventionsmitarbeiterin der SVLFG, anschließend, wie sich Fehlbelastungen durch falsches Heben oder einseitiges Tragen auf den Rücken auswirken können. Danach kamen die Praxisübungen. Beim rückschonenden Heben zeigte ein Stock, der entlang der Wirbelsäule gehalten wurde, ob die Bewegung mit geradem Rücken und somit richtig ausgeführt wurde. Eine weitere Anregung war die gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beide Körperseiten, wenn schwere Gegenstände, wie zum Beispiel gefüllte Gießkannen, getragen werden müssen.

Praxisstation: Rückengerechter Umgang mit Arbeitsgeräten

Weil Schaufel, Besen, Rechen und andere Arbeitsmittel auf die Größe des Nutzers abgestimmt sein müssen, um rückschonend arbeiten zu können, prüfte Denise Wilke zusam-



men mit den Teilnehmern deren persönlichen Arbeitsgeräte. Alle wurden für passend befunden. „Bei Neuanschaffungen achte ich jetzt aber noch stärker darauf, Geräte mit unterschiedlichen Stillängen auszuwählen, damit auch künftig für jeden immer etwas dabei ist“, erklärte Julia Weise.

Einen Aha-Effekt gab es für Weise beim Test-Einsatz von Akku-Geräten: „Laubbläser oder Heckenscheren sind auf Dauer ziemlich schwer, wenn man länger damit arbeitet. Frau Wilke betonte, wie sinnvoll es deshalb ist, die Tragesysteme vor der Benutzung passgenau einzustellen und nicht nur schnell überzuziehen. Der Test zeigte, dass diese wenigen Handgriffe vor Arbeitsbeginn tatsächlich einen großen Unterschied ausmachen.“

Praxisstation: Kniende Arbeitshaltung

Gut war, dass die Friedhofsmitarbeiter Hilfsmittel, wie zum Beispiel einen Kniesitz, ausprobieren konnten. „Wir stellten aber leider fest, dass der Kniesitz beispielsweise für die Grabpflege unpraktisch ist, weil dabei der Arbeitsplatz häufig gewechselt werden muss.“ Mitnehmen konnten die Teilnehmer jedoch die Information, dass abwechselnd einseitiges Knien im Ausfallschritt vorteilhafter ist als beidseitiges Knien, weil das jeweils angewinkelte Bein während dieser Zeit entlastet wird.

Praxisstation: Kräftigungs- und Dehnübungen

Viel Spaß machten den Schulungsteilnehmern die gemeinsamen Dehn- und Ausgleichsübungen. Damit diese nicht in Vergessenheit geraten, hat Julia Weise Plakate mit den Übungen in den Sozialräumen aufgehängt. Bei der letzten Mitarbeiterbesprechung wurden die Übungen auch wieder gemeinsam ausgeführt.

Wertvolle Impulse für rückerkrankungsfreies Arbeiten

„Unsere Belegschaft war mit der Aktiv-Werkstatt Rücken überwiegend sehr zufrieden. Anhand der Schulungsunterlagen können die Beschäftigten die Inhalte nachvollziehen und Übungen wiederholen. Ich habe mich gefreut, zu sehen, wie gut alle mitgemacht haben und wie begeistert sie bei der Sache waren. Alle konnten von dem abwechslungsreichen Programm profitieren. Ich empfehle die Aktiv-Werkstatt Rücken gerne weiter und ich kann mir gut vorstellen, SVLFG-Mitarbeiter für weitere Schulungen in unseren Betrieb einzuladen“, resümierte die Leiterin der Friedhofsverwaltung.

Link-Tipp

Weitere Informationen zur gesunden Arbeitsplatzgestaltung und zum Schulungsangebot der SVLFG im Bereich Gesunde Arbeit gibt es online unter www.svlfg.de/gesunde-arbeit. Fragen beantwortet die SVLFG per E-Mail an: bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de

*Petra Stemmler-Richter
Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten
und Gartenbau*



Bildunterschriften:

Foto_1:

Denise Wilke (links) und Marlis Machmüller von der SVLFG informierten die Beschäftigten der Friedhofsgärtnerei Ludwigslust darüber, wie sie rückschonender arbeiten können.

Foto_2:

*Denise Wilke beim Heben einer Kiste mit geradem Rücken. Sie zeigt dabei die richtige Bein-
haltung, das heißt: auseinander stehend, Knie nicht über die Fußspitzen, Kraft aus den Beinen
heraus zum Heben nutzen.*

Foto_3:

*Marlis Machmüller beim Anheben einer Last aus dem Ausfallschritt heraus zur beidseitigen
Lastenverteilung.*

Fotos: SVLFG

