

Rückenstärkung durch Führungsverhalten wirkt präventiv

Beinahe jeder zehnte Krankheitstag in Deutschland entsteht aufgrund von Rückenschmerzen. Fast 15 % aller Frühberentungen gehen auf das Konto von Rückenschmerzen. Es lohnt sich also für Sie und Ihr Unternehmen, sich anzuschauen, woher Belastungen für den Rücken kommen und wie diese verhindert werden können.

Die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Sozialversicherung Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft haben von 2013 bis 2015 das Ziel, durch eine Kampagne (mehr dazu hier http://www.deinruecken.de/dein_ruecken_kampagne/index.jsp) Rückenbelastungen zu reduzieren. In diesem Zusammenhang wurden zur Feststellung des „status quo“ rund 2600 Beschäftigte, 1600 Unternehmerinnen und Unternehmer aus unterschiedlichsten Branchen und Unternehmensgrößen sowie 800 Fachkräfte für Arbeitssicherheit befragt, ob bereits Maßnahmen diesbezüglich ergriffen werden, welcher Art diese sind und wie es generell um Prävention in Unternehmen bestellt ist (IAG Report 1/2014). Rund 40 % der befragten Unternehmerinnen und Unternehmer und beinahe die Hälfte der Beschäftigten ist sich dessen bewusst, dass Rückenschmerzen im Arbeitsleben von Bedeutung sind.

Es gibt sie nach wie vor, die körperlichen Rückenbelastungen am Arbeitsplatz: 23 % aller Erwerbstätigen bewegen häufig schwere Lasten, 14 % arbeiten in Zwangshaltungen und auch Tätigkeiten, bei denen immer wiederkehrende Bewegungen von Händen und Armen vorkommen, strapazieren den Rücken. Einseitiges Sitzen oder Stehen ohne Unterbrechung und Bewegungsmangel kommen hinzu. Doch Forschungen belegen, dass psychische und psychosoziale Belastungen Rückenbeschwerden auslösen und/oder verstärken können. Besonders belastet sind die Mitarbeiter, bei deren Tätigkeit sich körperliche Belastungen mit Zeit- und Leistungsdruck, Monotonie, der Sorge um den Arbeitsplatz oder einen geringen Handlungsspielraum verbinden. Als Führungskraft sind Sie für die Zuteilung von Arbeitsaufgaben, die Arbeitsabläufe, die Arbeitsmenge innerhalb eines bestimmten Zeitraums und die Überlassung eines Freiraums zur Arbeitsplatzgestaltung verantwortlich und haben Einfluss darauf, ob Mitarbeiter dabei überfordert werden. Wenn Sie regelmäßig und transparent über wichtige Unternehmensstrategien und die Lage Ihres Unternehmens berichten, können Sie Ängste um den Arbeitsplatz und damit eine den Rücken gefährdende Belastung reduzieren. Ihre Mitarbeiter beobachten genau, wie Sie selbst mit Arbeitsbelastung umgehen, ob Sie Arbeitsschutzvorschriften beachten und von möglichen Präventionsangeboten Gebrauch machen. Sollten Sie sich bisher dessen nicht bewusst gewesen sein, stehen Sie nicht alleine da, denn laut IAG Report sind nur ein Viertel der Führungskräfte aller befragten Unternehmen hinsichtlich eines gesundheitsförderlichen Führungsstils geschult. Ihre Arbeitsleistung wird kaum danach beurteilt, ob Ihr Führungsstil die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördert oder nicht. Ein wichtiger Erfolgsfaktor für gesundheitsförderliches Verhalten Ihrer Mitarbeiter ist zum einen Ihre Vorbildfunktion und zum anderen, Ihre Mitarbeiter in die Gestaltung der Prävention am Arbeitsplatz einzubeziehen. Das Erfahrungswissen Beschäftigter um Belastungen und Gefährdungen hilft Ihnen bei der Planung möglicher Maßnahmen, fördert gleichzeitig den Rück-Halt Ihrer Mitarbeiter für deren Umsetzung und erweitert dabei den Gestaltungsspielraum der Beschäftigten am jeweiligen Arbeitsplatz.

Wie Sie eine wirksame Präventionskultur in Ihrem Unternehmen planen und wirksame Maßnahmen umsetzen können, erfahren Sie in der Februar-Ausgabe von GesundheitLernen.