

---

# Arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen erkennen und bewältigen

Ein Leitfaden für Führungskräfte und Personalverantwortliche





elipsLife möchte mit diesem Leitfaden Führungskräfte für das Erkennen arbeitsbedingter Muskel-Skelett-Erkrankungen sensibilisieren und die Wichtigkeit von Präventionsmaßnahmen im Unternehmen aufzeigen. Gleichzeitig soll er dazu beitragen, diesen Gefahren vorzubeugen.

## Warum ist dies wichtig?

Muskel-Skelett-Erkrankungen sind häufig Grund für krankheitsbedingte Fehlzeiten und verursachen somit Kosten. Mit geeigneten Präventionsmaßnahmen lässt sich dem entgegenwirken.

## Wie ist der Leitfaden aufgebaut?

Der Leitfaden vermittelt im theoretischen Teil Hintergrundwissen zu arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankungen, deren Risikofaktoren und zur Wichtigkeit von Prävention im Unternehmen. Der praktische Teil besteht aus Tipps für die ergonomische Gestaltung eines Homeoffice-Arbeitsplatzes und aus Übungsanleitungen zur Kräftigung des Muskel-Skelett-Apparates.

---

# Vorwort

**Rund 80% aller Menschen erkranken mindestens einmal im Leben an Muskel-Skelett-Erkrankungen. Mit hohem volkswirtschaftlichen Schaden: Muskel-Skelett-Erkrankungen sind eine der Hauptursachen für krankheitsbedingte Fehlzeiten sowie für Frühverrentung. Besonders Personen, die handwerklichen oder Tätigkeiten in der Industrie nachgehen, tragen hierfür ein deutlich höheres Risiko.**

Arbeitgebende haben viele Möglichkeiten, Fehlzeiten aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzubeugen und damit Kosten zu sparen.

---

Körperlich schwere Arbeit gehört nach wie vor zum Arbeitsleben. Tätigkeiten wie Heben und Tragen schwerer Lasten wirken sich negativ auf die Gesundheit aus, genauso wie Zwangshaltungen, dauerhaftes Stehen oder Sitzen. In den Büros sind es hingegen falsch eingestellte Arbeitsplätze oder langes und starres Sitzen, die der Gesundheit von Mitarbeitenden schaden können.

Männer sind von Muskel-Skelett-Erkrankungen häufiger betroffen als Frauen. Mit zunehmendem Alter steigt zudem die Wahrscheinlichkeit daran zu erkranken signifikant an. Auch psychische Belastungen können als Ursache infrage kommen. Um gezielt dagegen einzuwirken, ist es wichtig, die Gründe für die Muskel-Skelett-Erkrankungen zu kennen.

Besonders bedeutend ist die Prävention. Aufgrund der Erhöhung des Renteneintrittsalters werden die Belegschaften immer älter. Deshalb sind Arbeitgebende dazu aufgerufen, ihre Mitarbeitenden in Sachen Erhaltung der Gesundheit zu unterstützen.

Praktisch überall steigt der Anteil an Homeoffice-Arbeit bzw. Remote Work an. Im Regelfall sind die Arbeitsplätze Zuhause aber nicht so ergonomisch ausgestattet, wie dies im Büro der Fall ist. Rückenschmerzen und Verspannungen sind die Folge. Arbeitgebende müssen diese Tatsachen berücksichtigen und entsprechend tätig werden.

---

# Inhaltsverzeichnis

# 01.

## Theorie

- 10** | Welches sind die häufigsten arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankungen?
- 12** | Welche Risikofaktoren verursachen arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen?
- 14** | Wie können sich psychische Belastungen am Arbeitsplatz auswirken?
- 16** | Welche Maßnahmen von Arbeitgebenden tragen zur Prävention bei?
- 18** | Warum Arbeitgebende auch im Homeoffice Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugen sollten?
- 20** | Welche Auswirkungen hat die Reduktion von Muskel-Skelett-Erkrankungen für Arbeitgebende?

# 02.

## Praxistipps

- 26** | Praxistipp 1: Ergonomische Gestaltung eines Homeoffice-Arbeitsplatzes
- 28** | Praxistipp 2: Nackenverspannungen lösen
- 30** | Praxistipp 3: Rücken kräftigen
- 32** | Praxistipp 4: Hände und Arme dehnen
- 34** | Praxistipp 5: Knie und Füße kräftigen

---

# 01. ● Theorie





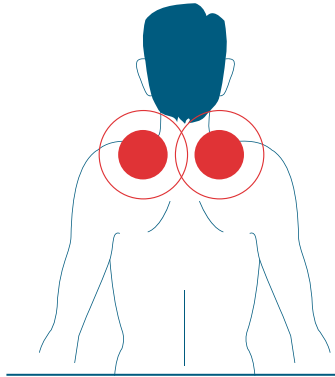
---

# Welches sind die häufigsten arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankungen?

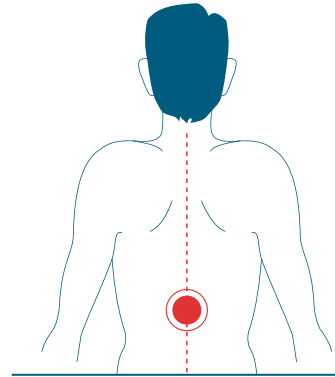
Arbeitsplatzbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen treten hauptsächlich im Bereich des Rückens, des Nackens, der Schultern sowie der oberen und unteren Gliedmaßen auf. Es handelt sich dabei meistens um sogenannte **degenerative Erkrankungen**, also Abnutzungserscheinungen, die Schmerzen und Funktionseinschränkungen zur Folge haben können.

## Zu den typischen arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankungen zählen:

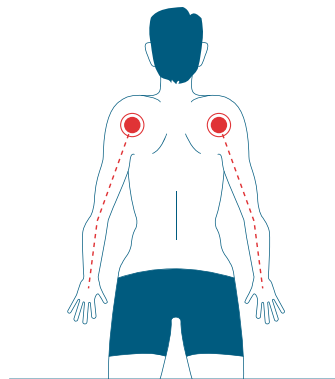
- » Rücken: Bandscheibenvorfall
- » Nacken: Verspannungen
- » Schulter: Arthrose im Schultergelenk, Impingement-Syndrom (Engpass-Syndrom)
- » Hand: Sehnenscheidenentzündung, Karpaltunnelsyndrom
- » Ellenbogen: Tennisarm
- » Knie: Knorpelschaden
- » Fuß: Arthrose im Fußgelenk



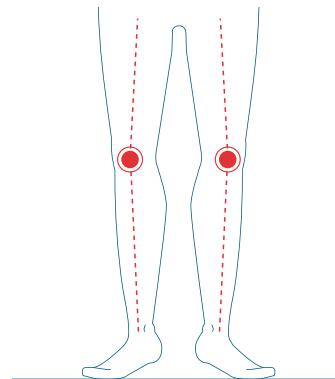
Nacken und Schulter



Rücken



Arme und Hände



Beine und Füße

---

# Welche Risikofaktoren verursachen arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen?

Arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen lassen sich kaum auf eine einzelne Ursache zurückführen, es wirken vielmehr verschiedene Risikofaktoren zusammen. Sie lassen sich grob in zwei Bereiche gliedern:

## **physische und biomechanische Risikofaktoren**

### **wie z. B.:**

- » gleichförmig wiederholte oder kraftvolle Bewegungen
- » ungünstige Haltungen
- » Erschütterungen
- » längeres Sitzen oder Stehen in unveränderter Position

## **organisatorische und psychosoziale Risikofaktoren**

### **wie z. B.:**

- » geringe Arbeitszufriedenheit
- » schnell getaktete Arbeitsabläufe
- » hohe Arbeitsanforderungen und wenig Autonomie
- » Arbeiten in hohem Tempo
- » Schichtarbeit
- » Mobbing



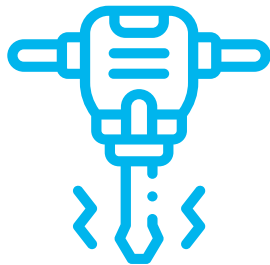
---

Schweres Heben



---

ungünstige Haltung



---

Erschütterungen



---

langes Sitzen

---

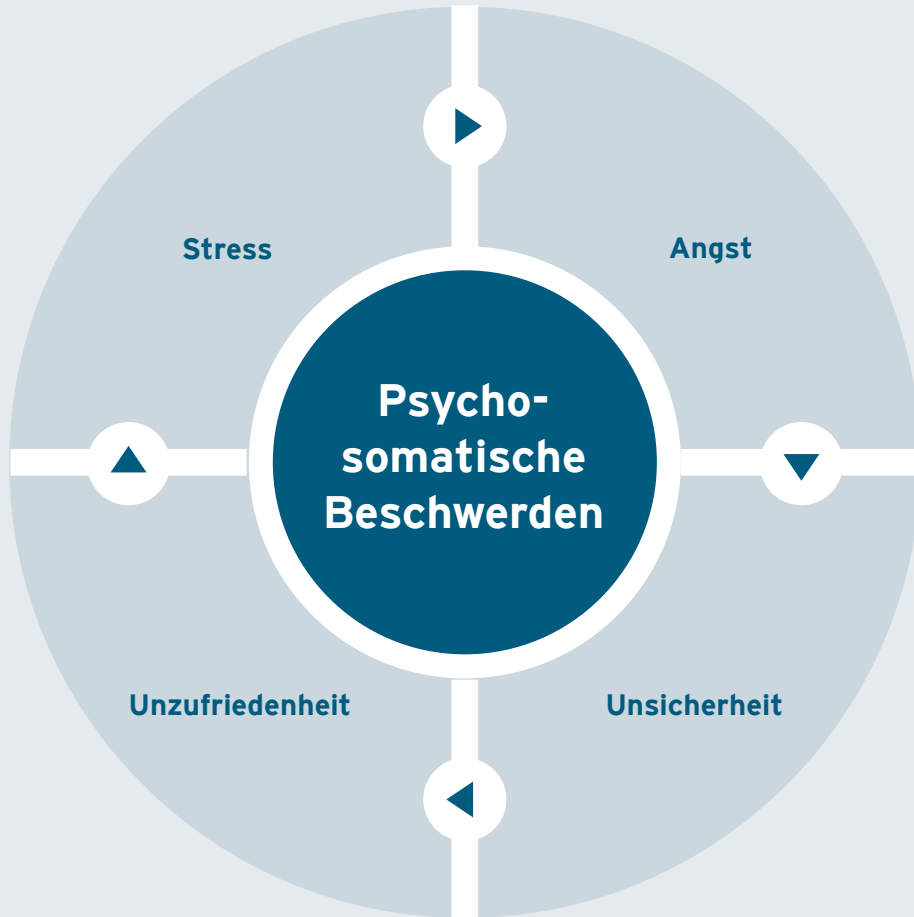
# Wie können sich psychische Belastungen am Arbeitsplatz auswirken?

Auch **Stress, Angst, Unzufriedenheit oder Unsicherheit** können Muskel-Skelett-Erkrankungen – meist Rückenschmerzen – verursachen. Dabei entsteht in vielen Fällen ein Teufelskreis. Psychische Belastungen lösen Rückenschmerzen aus, welche sich wiederum negativ auf das Gemüt auswirken.

Für Arbeitgebende ist es daher wichtig, neben den körperlichen auch die psychischen Belastungen zu erkennen und **entsprechende Maßnahmen** zu definieren. Dabei gilt es sich bewusst zu sein, dass die Gründe für psychische Belastungen im Arbeitsalltag umfangreich sein können. Von hohem Zeitdruck, über mangelnde Wertschätzung, unklare Strukturen oder Aufgabenverteilungen bis zu Mobbing kommen zahlreiche Ursachen infrage.

Psychische Belastungen  
am Arbeitsplatz sind  
häufig Ursache  
für Rückenschmerzen.

---



---

# Welche Maßnahmen von Arbeitgebenden tragen zur Prävention bei?

Arbeitgebende haben viele Möglichkeiten, ihren Mitarbeitenden zu helfen, arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzubeugen.

Wichtig ist die Ausgestaltung der Arbeitsbedingungen. Dabei werden **Gefährdungen analysiert** und entsprechende **Maßnahmen abgeleitet**. Dies erfolgt häufig im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung. Typische Maßnahmen sind die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes oder die Anpassung von Arbeitsabläufen.

Eine weitere Möglichkeit ist die Sensibilisierung von Mitarbeitenden z. B. durch Schulungen, Trainings oder Informationsmaterialien. Ziel ist es dabei, den Mitarbeitenden aufzuzeigen, bei welchen Belastungen Muskel-Skelett-Erkrankungen auftreten und wie diese vermieden oder minimiert werden können.

Ein Betriebliches Eingliederungsmanagement ist bei der Vorbeugung langfristiger Arbeitsausfälle von Mitarbeitenden äußerst sinnvoll. Hier kann im Einzelfall nach passgenauen Lösungen gesucht werden. Dabei kann auch das **elipsLife Care Management** unterstützend mitwirken.





**Gefährdungen analysieren**



**Maßnahmen ableiten und ergreifen**



**Sensibilisieren**

---

# Warum Arbeitgebende auch im Homeoffice Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugen sollten?

Immer mehr Mitarbeitende arbeiten ganz oder teilweise im Homeoffice. Arbeitgebende müssen auch für im Homeoffice tätige Mitarbeitende ihre **Fürsorgepflicht** wahrnehmen. Dazu zählt die ergonomische Ausstattung des Arbeitsplatzes. Für die Mitarbeitenden im Homeoffice gelten die gleichen **arbeitsschutzrechtlichen Vorschriften** wie für Mitarbeitende im Betrieb.

Weil der Weg zur Arbeit wegfällt oder der Gang zum Drucker nicht mehr nötig ist, sitzen Mitarbeitende im Homeoffice oft länger als dies im Büro der Fall ist. Arbeitgebende sollten deshalb ihren Mitarbeitenden Tipps geben, wie sich **Bewegung in den Arbeitsalltag** integrieren lässt. Dabei geht es nicht nur darum, typische „Nebenwirkungen“ wie Rückenschmerzen oder Verspannung zu vermeiden, sondern auch um Gewichtszunahme und damit unter Umständen einhergehenden Erkrankungen wie Bluthochdruck entgegenzuwirken.



---

Fürsorgepflicht



---

Arbeitsrechtliche  
Vorschriften

---

# Welche Auswirkungen hat die Reduktion von Muskel-Skelett-Erkrankungen für Arbeitgebende?

Für Arbeitgebende sind krankheitsbedingte Fehlzeiten teuer. Muskel-Skelett-Erkrankungen sind eine der häufigsten Ursachen für Krankenstände und verursachen somit hohe Kosten z. B. für Entgeltfortzahlungen. Geeignete Präventionsmaßnahmen tragen dazu bei, die Fehlzeitenquote zu senken und damit Kosten zu sparen.

Leistungsfähige Mitarbeitende sind für Arbeitgebende das Kernkapital – gerade in Zeiten demographischen Wandels und der „War for Talents“. Durch gezielte Maßnahmen zeigen Arbeitgebende zudem, dass sie ihre Fürsorgepflicht ernst nehmen und ihnen die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden wichtig ist. Das wirkt sich positiv auf die Motivation und damit gleichzeitig auf die Mitarbeiterbindung aus. Auch können die Maßnahmen zum Erreichen der Unternehmensziele beitragen.

In die Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen zu investieren zahlt sich für Arbeitgebende mehrfach aus: Sie senken Kosten und stärken/steigern gleichzeitig ihre Arbeitgeberattraktivität.

---







---

# 02.

## Praxistipps





---

# Praxistipp 1: Ergonomische Gestaltung eines Homeoffice-Arbeitsplatzes

Für den Arbeitsplatz zu Hause gelten die gleichen Anforderungen wie im Büro. Folgende Punkte sollten bei der Gestaltung beachtet werden:

## 1. Umgebung

- » Für die Arbeit im Homeoffice sollte ein Ort gewählt werden, wo in Ruhe und ungestört gearbeitet werden kann.

## 2. Monitor

- » Der Monitor sollte mindestens eine Armlänge entfernt vom Körper platziert werden, wobei der Blick auf den Monitor schräg nach unten gehen sollte.

## 3. Tastatur und Maus

- » Tastatur und Maus sollten so platziert werden, dass die Ellenbogenhöhe stets auf gleicher Höhe sind.

## 4. Bürostuhl

- » Die Einstellung auf die eigene Körpergröße ist von großer Bedeutung. Die Ellenbogenhöhe muss ungefähr der Tischhöhe entsprechen. Die Füße sollten nicht in der Luft hängen, ggf. ist eine Fußstütze erforderlich.

**Wichtig für das Arbeiten im Homeoffice ist neben der Gestaltung des Arbeitsplatzes auch die Arbeitsorganisation und die Tagesstruktur sowie das Kontakthalten zu Kolleginnen und Kollegen.**



---

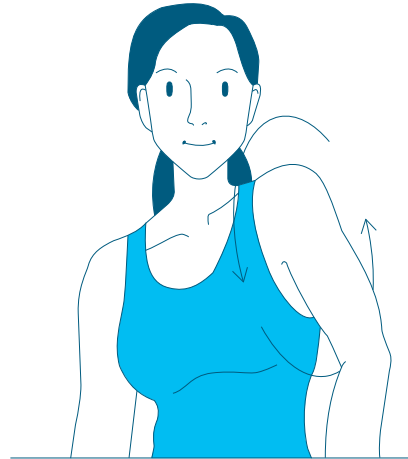
## Praxistipp 2: Nackenverspannungen lösen

### 1.

#### Schulterkreisen

Im Stehen oder Sitzen beide Schultern 20-mal vorwärts kreisen, danach 20-mal rückwärts. Anschließend versetzt eine Schulter nach der anderen nach vorn bewegen.

» Die Übung jeweils 20-mal wiederholen

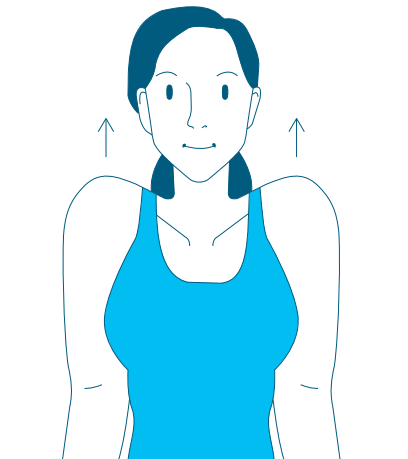


### 2.

#### Schulter heben

Die Schultern in Richtung Ohren hochziehen und diese Position für etwa 5 Sekunden halten. Entspannen und dabei die Schultern wieder absenken.

» Die Übung 5- bis 10-mal wiederholen

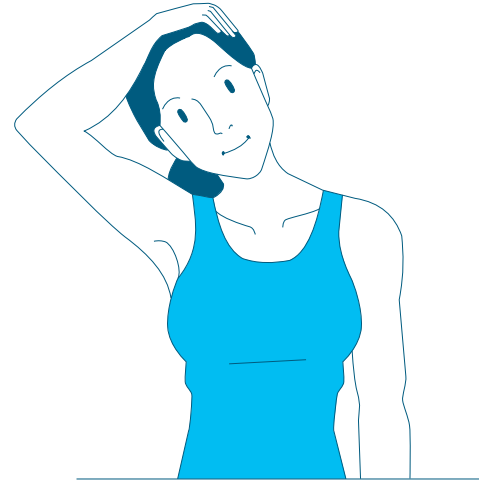


### 3.

#### Seitliche Dehnung

Den Kopf zur Seite neigen und die Dehnung mit der Hand auf derselben Seite unterstützen. Der andere Arm dehnt gleichzeitig leicht nach unten. Die Hand wird waagrecht gehalten, als wolle sie sich aufstützen. 10 bis 20 Sekunden so dehnen, dann die Seite wechseln.

» Übung jeweils 3-mal pro Seite wiederholen

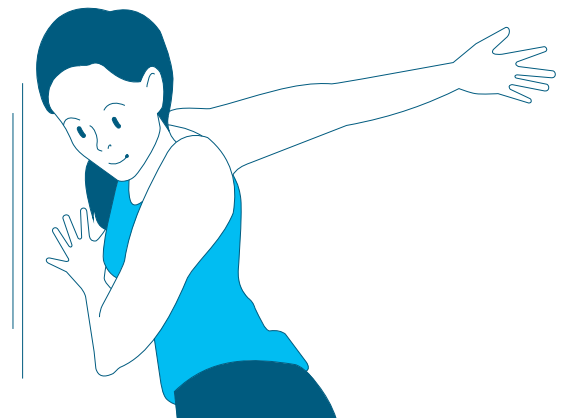


### 4.

#### Schulter heben

Einen Arm zur Seite strecken. Den nach oben gewinkelten Unterarm neben dem Türrahmen gegen die Wand lehnen. Dabei liegt die Hand flach auf. Durch einen Vorwärtsschritt in die Türöffnung eine Dehnung im Schulterbereich aufbauen und einige Sekunden halten.

» Übung jeweils pro Seite 5-mal wiederholen



---

## Praxistipp 3: Rücken kräftigen

### 1.

#### Rücken strecken

Gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander. Den rechten Arm nach links über den Kopf heben. Den linken Arm hängen lassen. Danach den Oberkörper langsam nach links beugen und die Dehnung 5 Sekunden halten.

» Übung pro Seite 5-mal wiederholen

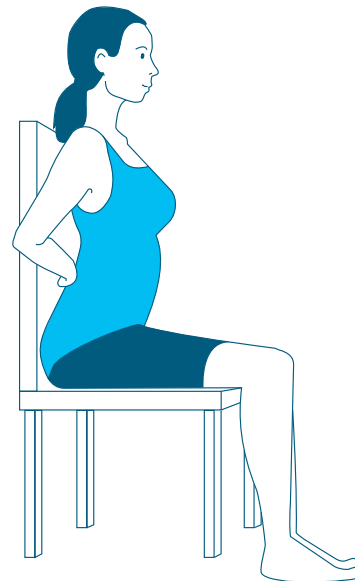


### 2.

#### Lendenwirbelsäule entspannen

Gerade hinsetzen, Hände hinter dem Rücken spannen sowie Hände gegen die Stuhllehne drücken. Einatmen und beim Ausatmen den Druck wieder lösen sowie Bauch und Gesäß entspannen.

» Übung 5-mal wiederholen



### 3.

#### **Oberkörper mobilisieren**

Mit leicht gebeugten Knien hinstellen und die Arme nach vorne strecken. Die Handflächen zeigen abwechselnd nach vorne. Den Arm nah am Kopf nach hinten und wieder zurück bewegen. Der Oberkörper befindet sich in einer Rotation und der Blick folgt der Hand.

» Übung pro Seite 10-mal wiederholen



### 4.

#### **Seitliche Körpermuskulatur dehnen**

Gerade stehen, die Füße stehen zusammen, die Arme weit nach oben strecken und eng am Kopf halten, so dass die Arme fest auf die Ohren drücken. Die Handflächen zusammenlegen und den Oberkörper jeweils zur einen und dann zur anderen Seite beugen.

» Dehnung ca. 8 Sekunden halten  
und Übung 4-mal pro Seite wiederholen



---

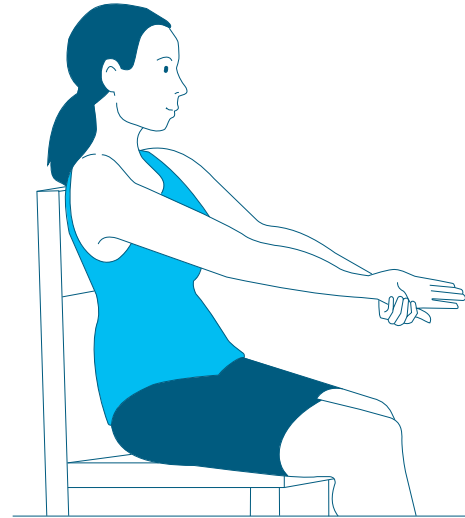
## Praxistipp 4: Hände und Arme dehnen

### 1.

#### Arme, Unterarme dehnen

Mit geradem Rücken auf den Stuhl setzen. Den rechten Arm gerade nach vorne austrecken und dann im Uhrzeigersinn so drehen, so dass die Handkante möglichst nach oben weist. Danach mit der linken Hand die Handfläche der rechten Hand umfassen und versuchen, die Verwindung des Arms bzw. des Handgelenks mit leichtem Druck der linken Hand zu verstärken.

» Spannung max. 1 Minute halten  
und Übung 1- bis 3-mal pro Seite wiederholen

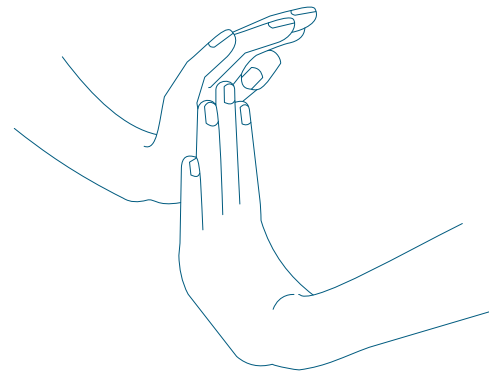


### 2.

#### Finger dehnen

Mit geradem Rücken auf den Stuhl setzen. Finger der rechten Hand auf die Handfläche der linken Hand legen. Danach versuchen, mit der linken Hand, die Finger der rechten Hand in Richtung des rechten Unterarms zu dehnen. Spannung für etwa 1 Minute halten.

» Übung insgesamt 2- bis 4-mal pro Seite wiederholen





### 3.

#### Handgelenke dehnen

Aufrecht vor den Schreibtisch stellen und beide Handflächen möglichst vollständig auf die Tischplatte legen, so dass die Fingerspitzen zum Körper zeigen. Arme möglichst gestreckt halten.

- » Spannung etwa 1 Minute halten  
und Übung 1- bis 3-mal wiederholen

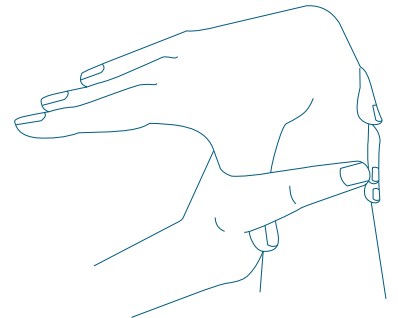


### 4.

#### Daumen dehnen

Bequem mit geradem Rücken auf den Stuhl setzen. Rechten Arm anheben bis der Unterarm senkrecht steht. Die Finger der rechten Hand weisen mit den Fingerspitzen nach innen und hängen locker nach unten. Mit der linken Hand den rechten Daumen festhalten und versuchen, ihn möglichst nah an den Unterarm zu ziehen.

- » Dehnung ca. 30 Sekunden halten  
und Übung 1- bis 3-mal pro Seite wiederholen



---

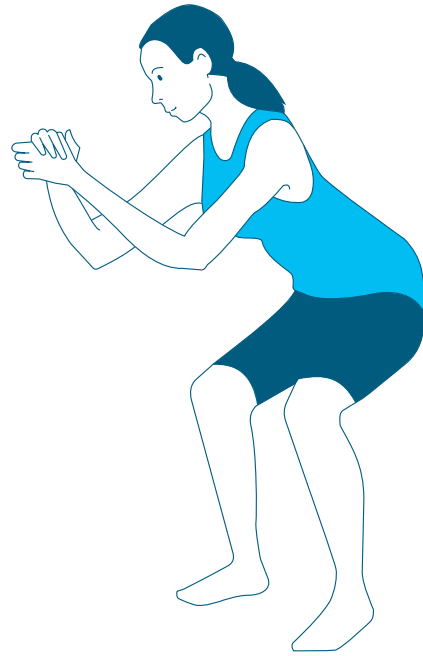
## Praxistipp 5: Knie und Füße kräftigen

### 1.

#### Muskelaufbau für das Knie

Die Füße schulterbreit aufstellen, so dass sie leicht nach außen zeigen. Po nach hinten schieben und Beine beugen, die Knie sind dabei in die gleiche Richtung gerichtet wie die Füße.

» Übung 10-mal wiederholen

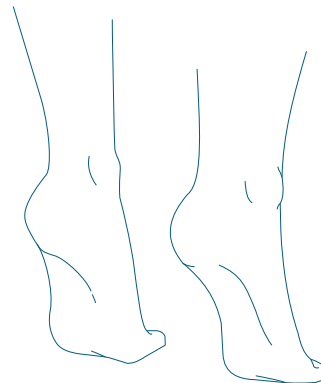


### 2.

#### Fersenheber

Gerade hinstellen, die Füße sind parallel zueinander. Die Fersen so hoch wie möglich anheben und langsam absenken.

» Übung 10-mal wiederholen





**Elips Life AG**

**Zweigniederlassung Deutschland**

Köln Turm | Im Mediapark 8 | 50670 Köln

T +49 221 20 65 40 00 | kontakt.de@elipsLife.com

[www.elipsLife.com](http://www.elipsLife.com)

© elipsLife 2022

