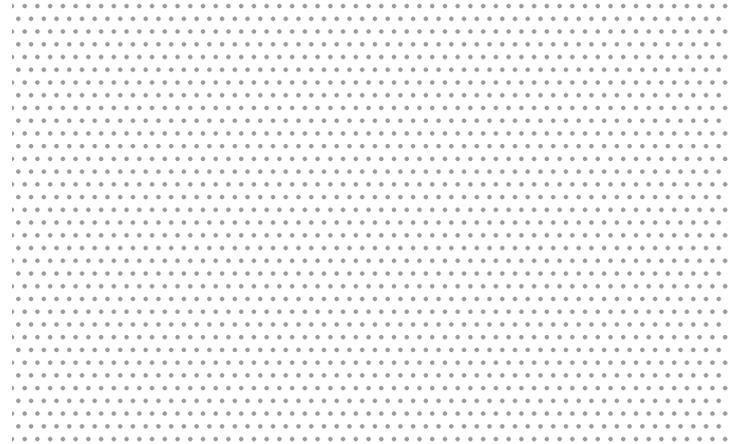




Rückengesund – fit im OP

Tipps & Tricks für die Praxis

Rückengesund – fit im OP



Im OP sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt, wie beispielsweise trockener Luft bzw. Zugluft durch die Klimaanlage, fehlendem Tageslicht, langen Arbeitszeiten und der ständig erforderlichen hohen Aufmerksamkeit.

Die Belastung des Stütz- und Bewegungsapparates ist jedoch besonders groß. Das Bewegen von Patienten, die Arbeit in gebückter, hockender oder verdrehter Körperstellung, das Halten einzelner Körperteile während der Hautdesinfektion, Zwangshaltungen sowie das lange Stehen bei der Arbeit im OP – dies alles kann bei einer nichtrückengerechten Arbeitsweise zu erheblichen Verspannungen der Muskulatur sowie zu degenerativen Veränderungen der Bandscheiben und der kleinen Wirbelgelenke führen. Hinzu kommt als Zwangshaltung das lange Stehen bei der Arbeit im OP.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Empfehlungen zur gesunden Arbeit geben.

Ihre Unfallkasse Berlin

Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse Berlin

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Illustrationen: Sarah Gertzen

Fotos (Seitenzahlen in Klammern):

UKB/Daniel Pfarr (Titel, 6, 18)/UKB Jan Röhl (4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13)

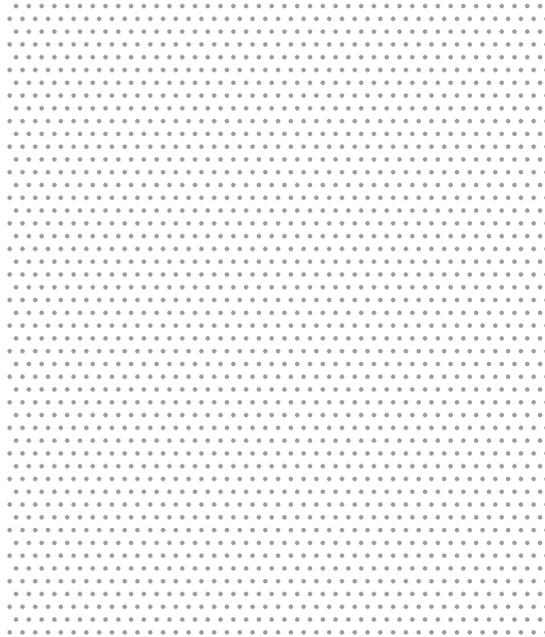
Wie können Sie sich schützen?



Gestaltung des Arbeitsplatzes: Stellen Sie den OP-Tisch auf die optimale Arbeitshöhe ein. Arbeiten Sie körpernah.

Es gibt keine Patentrezepte: Jede Situation hat ihre eigenen Regeln, aber einige Tipps zum rückengerechten Arbeiten gelten immer:

- Vermeiden Sie es, unter Belastung – also wenn Sie heben, sich bücken, tragen oder lange sitzen bzw. stehen – die Wirbelsäule übermäßig zu verdrehen oder zu beugen. Auch das Überstrecken der Halswirbelsäule ist auf lange Sicht nicht günstig. Was nur mit Ruck und Schwung zu bewältigen ist, sollte besser zu zweit oder mit einem Hilfsmittel und dann in einer ruhigen Art erledigt werden.
- Stellen Sie den OP-Tisch bzw. das Bett auf die optimale Arbeitshöhe ein: Das Vorbeugen aus dem Hüftgelenk muss möglich sein. Es braucht nicht mit hochgezogenen Schultern gearbeitet zu werden.
- Beugen Sie sich so wenig wie möglich vor; besser ist es, körpernah zu arbeiten oder sich mindestens abzustützen.
- Sind Lasten zu transportieren, reduzieren Sie diese und gehen Sie lieber mehrmals. Oder nehmen Sie einen Wagen zum Befördern des Materials.



- Sind Lasten anzuheben, heben Sie aus den Beinen und nicht aus dem Kreuz; nicht nur beim Heben, auch beim Schieben oder Ziehen sind Sie entlastet, wenn Sie mit beiden Armen gleichzeitig agieren.
- Organisieren Sie Ihre Materiallagerung so, dass schwere Lasten/OP-Siebe in Greifhöhe untergebracht sind.
- Nutzen Sie die Möglichkeit, sich hinzusetzen, z. B. zur Dokumentation oder bei Wartezeiten. Voraussetzung sind geeignete, also ergonomische Sitzmöbel und ein entsprechend gestalteter Bildschirmarbeitsplatz.
- Müssen Sie stehen? Dann suchen Sie sich Entlastungsmöglichkeiten: Stellen Sie beispielsweise einen Fuß etwas erhöht ab. Wechseln Sie auch mal auf den anderen Fuß, lehnen Sie sich an die Wand oder setzen Sie sich auf eine Tischkante. Stehen Sie dynamisch: Gemeint ist damit das Wechseln des Standbeines oder Vor- und Rückwippen auf den Füßen; beides kann ebenfalls Erleichterung verschaffen. Am OP-Tisch hilft es, sich gelegentlich am Tisch anzulehnen oder auch eine Stehhilfe zu benutzen.
- Sorgen Sie für atmungsaktive Unterwäsche (Funktionsfasern); das vermindert Verdunstungskälte für den Fall, dass es mal zu warm ist, und beugt so Verspannungen vor. Gegen Zugluft hilft ggf. ein Rolli oder ein Shirt, das unter der OP-Kleidung getragen werden kann. Achtung: Die Hygienestandards müssen hierbei berücksichtigt werden.

Auf einen guten Stand kommt es an!



- Achten Sie auf eine optimale Einstellung des Monitors: Der Kopf darf nicht permanent verdreht werden und auch die Halswirbelsäule sollte nicht dauerhaft überstreckt oder gebeugt werden.
- Röntgenschutz zweigeteilt oder mit höhenverstellbarem elastischen Hüftgürtel trägt sich leichter!
- Optimieren Sie die Arbeitsabläufe und machen Sie eine realistische Zeitplanung.

Schuhe, die im OP-Bereich getragen werden, müssen nicht nur aus hygienischer Sicht standhalten. Auch der tatsächliche Stand und Gang ihrer Träger muss sicher sein. OP-Schuhe sollten also

- passgenau in der Größe sein,
- mit einer rutschhemmenden Sohle, auch für feuchte Böden, ausgestattet sein,
- Halt geben durch eine hochgezogene Ferse,
- durch Einlagen mit individuellem Fußbett und Dämpfung entlasten.

Kleine Helfer – große Wirkung



Kleine Hilfsmittel

Ein Rollbrett erleichtert Ihnen das Umbetten z. B. vom OP-Tisch in das Bett durch die Reduzierung des Reibungswiderstands.



Nicht alles muss von Hand gemacht werden! Die technischen Hilfsmittel, wie z. B. OP-Schleuse, höhenverstellbare Betten, Tragen und OP-Tische stellen ergonomisch angepasst eine große Erleichterung dar. Aber auch die kleineren Hilfsmittel entlasten Ihren Rücken: Beispielsweise die Gleitmatten zum Bewegen des Patienten Richtung Kopfende oder zum Drehen in die Seiten- oder Bauchlage. Auch ein Rollbrett zum Transfer kann entlasten.

Nutzen Sie **immer** die vorhandenen technischen und kleinen Hilfsmittel mit ihren individuellen Möglichkeiten aus. Und setzen Sie das am **besten** geeignete Hilfsmittel ein: Die OP-Schleuse, Deckenliftersysteme bzw. ein mobiler Lifter sind immer geeigneter als das Rollbrett.

Sofern Zubehör am OP-Tisch befestigt werden muss, kann es Ihren Rücken entlasten, wenn Sie zu zweit arbeiten.

Der Patient: wie man ihn bettet, so liegt er



Ausgangsstellung

Stehen Sie beim seitlichen Verlagern oder Drehen des Patienten in einer so genannten Fechtstellung. Entlasten Sie sich dabei durch eine Verlagerung Ihres Gewichts.

Da ein narkotisierter Patient keine Ressourcen einbringen kann, können Sie eine Positionsveränderung relativ leicht erreichen, indem Sie sich an den natürlichen Bewegungsmustern orientieren:

- Bewegen Sie die Körperteile des Patienten einzeln und nacheinander.
- Halten Sie bei Ihrer Berührung die Gelenke des Patienten frei und beweglich.
- Bewegen Sie das Gewicht, anstatt zu heben.
- Halten Sie auch den eigenen Bewegungsspielraum frei: Begleiten Sie Bewegungen des Patienten mit Ihrem Körper durch Gewichtsverlagerung von einem Fuß auf den anderen.



Natürliche Bewegungsmuster

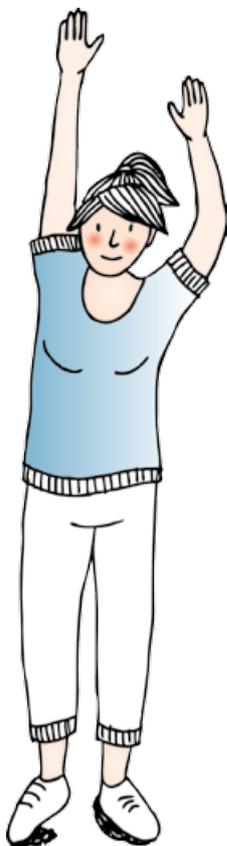
Gestalten Sie die Fortbewegung des Patienten in mehreren Schritten. Bewegen sie die Körperteile, statt sie zu heben, und halten Sie die Gelenke frei für die Bewegung.

- Ist die Anstrengung zu hoch, suchen Sie nach einem anderen Weg, nutzen Sie ein Hilfsmittel oder arbeiten Sie zu zweit.

So kann Ihre Belastung und zugleich die Verletzungsgefahr für den Patienten reduziert werden.

Weil ich es mir wert bin: Zeit für mich

Durch regelmäßige Ausgleichsgymnastik und Entspannungsübungen wappnen Sie Ihren Rücken für die beruflichen Anforderungen. Trainierte Muskulatur verspannt sich nicht so schnell und schon verspannte Muskulatur lockert sich durch Bewegung. Auch der Psyche tut ein Ausgleich gut. Der Ballast aus dem Arbeitstag kann abgeworfen werden und der Kopf wird frei.



1 Recken und Strecken entlastet die Bandscheiben und löst Verspannungen.

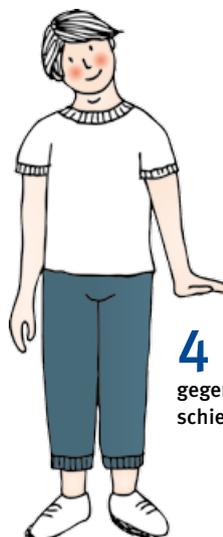
2 Finger auf die Schultern legen. Mit den Ellenbogen rückwärts kreisen. Kleine und große Kreise variieren.



3 Scheitel zur Decke strecken, nicht das Kinn heben. Gleichzeitig Handflächen in Richtung Boden schieben. Spannung sieben Sekunden lang halten. Entspannen. Mehrmals wiederholen.



4 Dehnung/Nacken: Langsam den Kopf zu einer Seite neigen und gegenüberliegenden Arm nach unten schieben. Abwechselnd rechts/links.



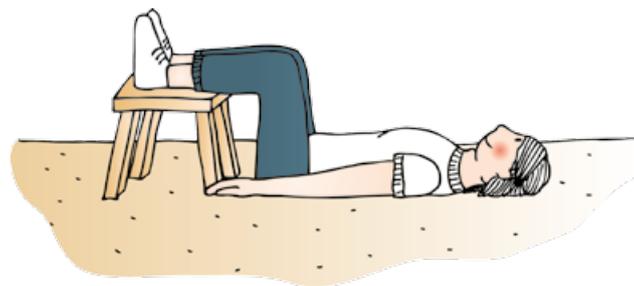
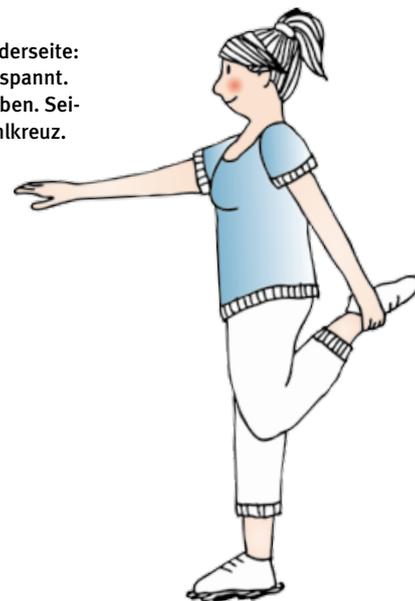


5 Rücken zur Wand, Knie leicht gebeugt, Füße um Schrittlänge von der Wand entfernt, Arme gebeugt nach oben. Hinterkopf, Arme, Schultern, Kreuz und Gesäß an die Wand drücken. Spannung sieben Sekunden halten. Entspannen. Mehrmals wiederholen.



6 Mit gestreckten Armen locker auf einem Tisch abstützen. Kopf dabei in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Dann den Kopf zwischen die Arme schieben und den Rücken rund machen (sog. Katzenbuckel). Dabei werden Bauch und Gesäß angespannt.

7 Dehnung/Beinvorderseite: Gesäß leicht angespannt. Hüfte nach vorne schieben. Seiten wechseln. Kein Hohlkreuz.



8 Entspannen (10 bis 15 Minuten): Auf den Rücken legen, die Unterschenkel auf einen Stuhl oder Hocker legen. Nach Belieben ein kleines, zusammengerolltes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule schieben. Träumen, in sich hineinhorchen und/oder Musik hören.

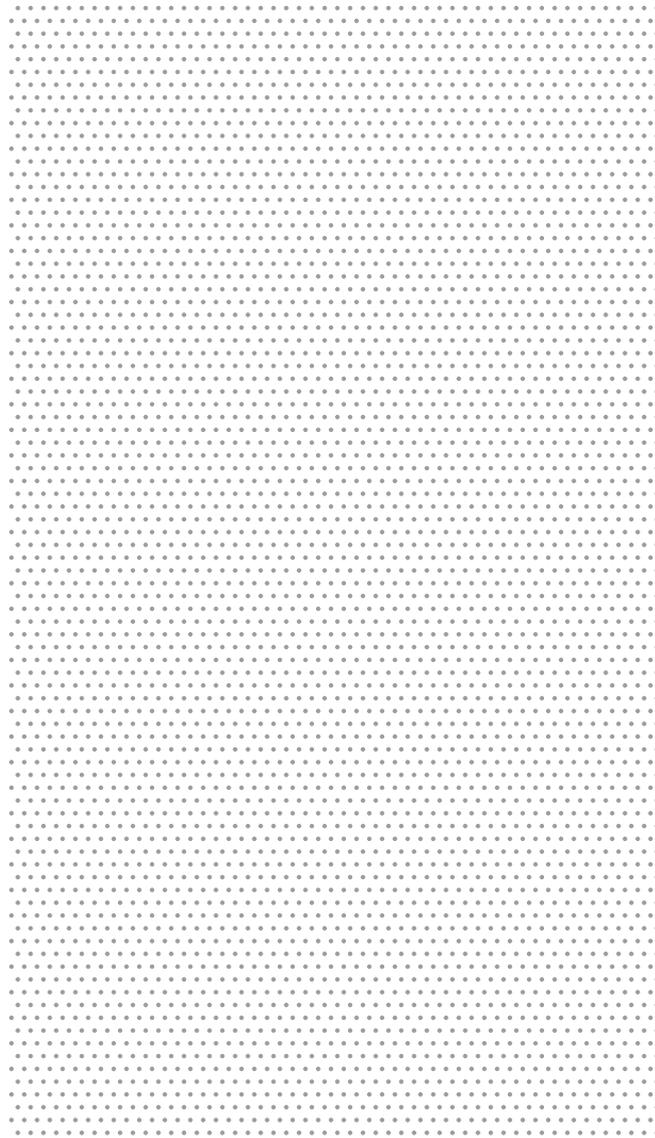
Und was sagen die Paragraphen?



Es gibt gesetzliche Grundlagen, die sich mit dieser Thematik beschäftigen. So sagt z. B. das Arbeitsschutzgesetz, dass der Arbeitgeber überprüfen muss, welchen Gefährdungen Sie am Arbeitsplatz ausgesetzt sind. Und natürlich ist er auch verpflichtet, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, um Abhilfe zu schaffen. Die Lastenhandhabungsverordnung sieht vor, dass technische und kleine Hilfsmittel zur Verfügung stehen und dass der Arbeitsplatz ergonomisch gestaltet ist. Sie fordert aber auch, dass die Arbeitsabläufe so organisiert sind, dass niemand zu Schaden kommt. Unfallverhütungsvorschriften, das Arbeitsschutzgesetz und eine Reihe anderer gesetzlicher Grundlagen fordern, dass Sie regelmäßig unterwiesen werden, wie Sie sicher und gesund im OP arbeiten.

Sie wollen mehr – Sie haben Fragen?

Die Unfallkasse Berlin berät Sie gern auch zu entsprechenden Präventionsmöglichkeiten.



Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

www.unfallkasse-berlin.de

Best. Nr. UKB I 21

