



Muskel-Skelett-Belastung

Gesunde Menschen sind aktiv – der Bewegungsapparat braucht ein gesundheitsförderliches Maß an Belastung. Der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin ist verpflichtet, im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung zu ermitteln und zu bewerten, ob dieses Maß bei den Tätigkeiten am Arbeitsplatz überschritten wird. Ist die Belastung zu hoch, müssen ergonomische Maßnahmen seitens der Unternehmensleitung umgesetzt werden, die zu einer Minimierung von Fehlbelastungen beitragen. Denn: Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems verursachen die meisten Ausfallzeiten und beeinträchtigen die Lebensqualität aller Betroffenen.

Mögliche Gefährdungen/Belastungen

- Manuelle Handhabung schwerer Lasten (Heben, Halten, Tragen, Ziehen, Schieben)
- Einseitige, sich ständig wiederholende, Bewegungsabläufe (vor allem in der Serienproduktion)
- Andauernde Körperhaltungen (reine Steh- oder Sitzarbeitsplätze, Rumpfbeuge, Hocken und Knien bei bodennahen Tätigkeiten, beengte Raumverhältnisse)
- Andauernde Arbeiten über Herzhöhe
- Längere Arbeiten von Leitern aus
- Hand-Arm- und Ganzkörpervibrationen
- Mangelhafte Arbeitsorganisation (Kapazitäten, Störungen, enge Taktbindung)
- Falsche Arbeitsweise (z. B. Hebeteknik)
- Über- und Fehlbelastungen im Muskel-Skelett-System (unzureichende Durchblutung von Muskeln, von Gelenken, Bändern)

Was kann passieren?

- Leistungsabfall durch Ermüdung und zeitweilige Beschwerden, Unzufriedenheit und Arbeitsfehler
- Arbeitsbedingte Erkrankungen – Schädigung des Muskel-Skelett-Systems (z. B. Lenden- und Halswirbelsäule, Hand-Arm-System, Kniegelenke)
- Berufskrankheiten
- Ausfallzeiten
- Häufiger Wechsel der Beschäftigten (Fluktuation)

Was ist zu tun?

Gemeinsame Lösung

- Analysieren und beurteilen Sie arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Belastungen (Gefährdungsbeurteilung).
- Beseitigen oder minimieren Sie Gefährdungen und prüfen Sie die Wirksamkeit von Maßnahmen – unter Beteiligung der Führungskraft, des Betriebsrats, der Fachkraft für Arbeitssicherheit, der Betriebsärztin/des Betriebsarztes und der Sicherheitsbeauftragten.

Verhältnisprävention

- Reduzieren Sie Lasten und Kräfte unter Einsatz von Hebehilfen und Tragehilfsmitteln – testen Sie das Handling (Beteiligung).
- Stellen Sie eine optimale Arbeitshöhe sicher (umsetzen statt heben).
- Verwenden Sie (Auswahl + Einsatz) ergonomische Arbeitsmittel, z. B. Montagetisch mit Höhenverstellung, Rollgerüst, schwingungsgemindertes Werkzeug, Stehhilfe, Knieschoner, Sitzhilfe.
- Organisieren Sie Maßnahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge.
- Prüfen Sie die Arbeitsmittel und Arbeitsstätten (z. B. Fußböden).
- Planen Sie die Instandhaltungs- und Montagetätigkeiten und setzen Sie bei Bedarf mehrere Personen ein.
- Planen Sie Erholungspausen oder Rotationen.
- Beachten Sie Beschäftigungsverbote für Jugendliche und werdende Mütter.

Verhaltensprävention

- Unterweisen (z. B. Auswahl geeigneter Arbeitsmittel und Einhaltung ergonomischer Arbeitsweisen)
- Informieren (z. B. Gesundheitstag)
- Verkehrswege freihalten
- Unterstützung der Gesundheitskompetenz (z. B. Bewegungspause, betriebliche Gesundheitsförderung)
- Nutzung von Persönlicher Schutzausrüstung, z. B. gegen Kälte
- Aktive gegenseitige Unterstützung bei der Handhabung von Lasten
- Nutzung der Einstellmöglichkeiten (Fahrsitze, Arbeitshöhen)



Muskel-Skelett-Belastung

1. Weist der Gesundheitsbericht der Krankenkasse einen vergleichsweise hohen Krankenstand aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen aus?
2. Welche Ziele verfolgt das Unternehmen mit der Gefährdungsbeurteilung arbeitsbedingter Muskel-Skelett-Belastung?
3. Kennen Sie als Unternehmer, als Unternehmerin, als Führungskraft, Betriebsrat, Betriebsarzt/ -ärztin, Fachkraft für Arbeitssicherheit oder als Sicherheitsbeauftragte die zu beurteilenden Tätigkeiten?
4. Haben Sie geeignete Instrumente zur Bewertung der Muskel-Skelett-Belastung festgelegt (DGUV Information 208-033)?
5. Qualifizieren Sie sich als Führungskräfte und als verantwortliche Person für die Arbeitsplanung regelmäßig (Angebot der BGHM zu Gesundheit und Ergonomie auf www.bghm.de)
6. Haben alle Beschäftigten die Möglichkeit, Ideen zur ergonomischen Arbeitsgestaltung einzubringen und erhalten sie Feedback? (DGUV Information 206-007)
7. Stehen für das Heben, Ziehen und Schieben schwerer Lasten technische Hilfsmittel zur Verfügung und werden sie genutzt?
8. Wechseln sich kurzzyklische Tätigkeiten (fortlaufend wiederholt, gleiche Bewegungsmuster, vor allem Hand-Arm-System) mit erholungswirksamen anderen Tätigkeiten ab (Belastungswechsel)?
9. Vermeiden Sie bewegungsarme Tätigkeiten (Sitzen) und lang andauernde, nicht ergonomische Körperhaltungen (z. B. gebeugtes Stehen, bodennahe Tätigkeiten, Arme über Schulterniveau)?
10. Organisieren Sie Maßnahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge für Tätigkeiten mit wesentlich erhöhter körperlicher Belastung (Leitmerkalmethoden, Vibrationsbelastung über Auslösewerten)?
11. Berücksichtigen Sie bei der Beschaffung und Arbeitsplanung die Verwendung ergonomischer Arbeitsmittel?
12. Bieten Sie als Unternehmerin, als Unternehmer Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an?
13. Werden Beschäftigte gezielt in ergonomischen Arbeitstechniken unterwiesen?
14. Haben Sie als Vorgesetzte, als Vorgesetzter ihre Vorbildfunktion verinnerlicht?
15. Werden die betrieblichen Maßnahmen gelebt, gewürdigt und weiterhin verbessert?

Ergänzende, betriebsbezogene Fragen:
