**TÜV Rheinland: Rückenschonendes Arbeiten für den Erhalt der Gesundheit im Büro und der Produktion**

Rückenbelastungen hängen vom Arbeitsplatz ab / Gesundheitsorientierte Unternehmenskultur unterstützt rückengesundes Arbeiten / Sport und Bewegung müssen Spaß machen / [www.tuv.com/bgm](http://www.tuv.com/bgm)

Köln, 11. April 2024. Mehr als 26 Millionen Menschen sind laut Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) von Rückenleiden betroffen. Bei den 34,4 Millionen sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten kam es im Jahr 2022 durch Rückenschmerzen zu 96,7 Millionen Arbeitsunfähigkeitstagen – eine hohe Belastung für die Wirtschaft, denn allein die Produktionsausfallkosten beliefen sich auf 12,4 Milliarden Euro.1 „Welche Belastungen für den Rücken ein Beruf mit sich bringt, ist sehr unterschiedlich: Im Büro ist es das lange Sitzen, in der Produktion können es beispielsweise schweres Heben, Arbeiten in unnatürlichen Körperhaltungen, Vibrationen oder wiederholt gleiche Bewegungen sein“, weiß Dr. Dana Niemann, Gesundheitsexpertin bei TÜV Rheinland.

**Hilfsmittel konsequent nutzen**

Die eine Empfehlung, um Rückenbeschwerden vorzubeugen, gibt es aufgrund der vielfältigen Ursachen und Belastungen nicht. Eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung trägt jedoch dazu bei, Belastungen für den Rücken zu reduzieren. Im Büro sind dazu ein ergonomischer Schreibtischstuhl und ein höhenverstellbarer Tisch, der sowohl im Stehen als auch im Sitzen genutzt werden kann, wichtig. Aber auch kleine Hilfsmittel wie Fußstützen oder Dokumentenhalter können eine entspannte Arbeitshaltung fördern und so Rückenbeschwerden vorbeugen.

In der Produktion sind Hilfsmittel noch wichtiger, denn Trage- und Hebehilfen, Hubwagen oder auch Exoskelette entlasten je nach Tätigkeit den Rücken und beugen so Beschwerden und Erkrankungen vor. Aber auch Antiermüdungsmatten können bei stehenden Arbeiten Beine und Rücken schonen. „Damit diese Hilfsmittel von den Beschäftigten gut angenommen und konsequent genutzt werden, ist eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur wichtig. Dabei tragen Führungskräfte die Verantwortung dafür, die erforderlichen Rahmenbedingungen für den Einsatz von Hilfsmitteln zu schaffen und die Mitarbeitenden für die Nutzung zu sensibilisieren und zu motivieren. Zudem sollten sie eine Kultur der Zusammenarbeit fördern, die es ermöglicht, dass sich Beschäftigte bei Bedarf gegenseitig helfen. Bei der Auswahl von Hilfsmitteln können Expertinnen und Experten von TÜV Rheinland digitale Tools zur Analyse der Ergonomie einsetzen. Aber ebenso wichtig ist das Wissen der Mitarbeitenden. Sie kennen ihren Arbeitsplatz und können beurteilen, ob ein Hilfsmittel die gewünschte Entlastung bewirkt.

**Nicht nur Bewegung bietet Ausgleich**

In Büroberufen ist Bewegung ein guter Ausgleich zur hauptsächlich sitzenden Tätigkeit. „Beim Sport ist es wichtig, dass er Spaß macht. Daher muss jeder Mensch für sich herausfinden, welche Sportart oder Bewegungsform geeignet ist. Neben Kraft- und Ausdauertraining gehören auch Dehnübungen oder Ausgleichsübungen für belastende Körperhaltungen zu den Möglichkeiten. Wer hingegen den ganzen Tag auf den Beinen ist oder durch Stress zu Verspannungen neigt, kann beispielsweise auf bewusste Muskelentspannung setzen. Denn Regeneration ist auch für die Muskeln wichtig“, so Niemann.

Arbeitgeber haben vielfältige Möglichkeiten, ihre Mitarbeitenden beim Ausgleich beruflicher Belastungen zu unterstützen: Zuschüsse zu Fitnesskursen oder flexible Arbeitszeiten, die die Teilnahme an Gesundheitskursen ermöglichen, gehören ebenso dazu wie Gesundheitstage oder andere Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Gesundheitsexpertinnen und -experten von TÜV Rheinland erstellen dazu ganzheitliche Konzepte für ausgleichende körperliche Aktivitäten und deren Integration in den beruflichen sowie privaten Alltag. „Unser Ziel ist es, mit aufeinander abgestimmten Maßnahmen für Unternehmen und Beschäftigte den bestmöglichen Effekt zu erzielen“, betont Niemann.

Quellen:

1. https://www.aok.de/pp/bv/pm/gesundheitsatlas-rueckenschmerz/

Unternehmen und Beschäftigte können sich unter folgendem Link über das Angebot zur Arbeitsmedizin von TÜV Rheinland informieren: [www.tuv.com/bgm](http://www.tuv.com/bgm)

***Über TÜV Rheinland***

*Sicherheit und Qualität in fast allen Wirtschafts- und Lebensbereichen: Dafür steht TÜV Rheinland. Das Unternehmen ist seit mehr als 150 Jahren tätig und zählt zu den weltweit führenden Prüfdienstleistern. TÜV Rheinland hat mehr als 20.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 50 Ländern und erzielt einen Jahresumsatz von rund 2,3 Milliarden Euro. Die hoch qualifizierten Expertinnen und Experten von TÜV Rheinland prüfen rund um den Globus technische Anlagen und Produkte, begleiten Innnovationen in Technik und Wirtschaft, trainieren Menschen in zahlreichen Berufen und zertifizieren Managementsysteme nach internationalen Standards. Damit sorgen die unabhängigen Fachleute für Vertrauen entlang globaler Warenströme und Wertschöpfungsketten. Seit 2006 ist TÜV Rheinland Mitglied im Global Compact der Vereinten Nationen für mehr Nachhaltigkeit und gegen Korruption. Website:* [www.tuv.com](http://www.tuv.com)

***Über TÜV Rheinland Arbeitsmedizinische Dienste***

*Die TÜV Rheinland Arbeitsmedizinischen Dienste (AMD) betreiben als Tochterunternehmen der TÜV Rheinland Group bundesweit arbeitsmedizinische Zentren und beraten Betriebe hinsichtlich Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Rund 840 Fachärzt:innen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Psycholog:innen, Arbeitsmedizinische Assistent:innen, Gesundheitsmanager:innen und Berater:innen setzen sich dafür ein, Risiken und Gefahrenpotenziale in Unternehmen zu verringern und die physische wie psychische Gesundheit zu schützen. Damit gehören die AMD zu einem der größten Anbieter für arbeitssicherheits- bzw. arbeitsmedizinische Dienstleistungen in Deutschland. Ging es beim Arbeitsschutz lange nur um die technische Vermeidung von Arbeitsunfällen, so kümmern sich die AMD heute zunehmend um die ganzheitliche Prävention und Gesundheitsvorsorge.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Pressestelle TÜV Rheinland, Tel.: +49 2 21/8 06-21 48

Die aktuellen Presseinformationen sowie themenbezogene Fotos und Videos erhalten Sie auch per E-Mail über [contact@press.tuv.com](mailto:contact@press.tuv.com) sowie im Internet: [www.tuv.com/presse](http://www.tuv.com/presse)