



Effektiv!?!

Das bringen Rückenschule & Co. im Betrieb

Maßnahmen zur Vermeidung von Muskel-Skelett-Erkrankungen auf dem wissenschaftlichen Prüfstand

RKW-Fachtagung „Zukunftsfähige Arbeit gesund gestalten“, Wiesbaden, 04.02.2009

Dipl.-Psych. Ina Sockoll, BKK Bundesverband GbR, Essen

Tel. 0201-1791485, Email SockollI@bkk-bv.de



Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung

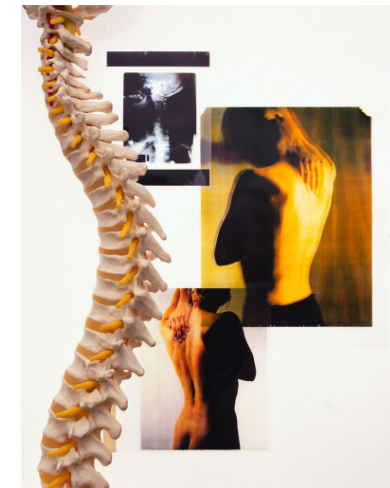


Worüber der Vortrag Sie informieren möchte

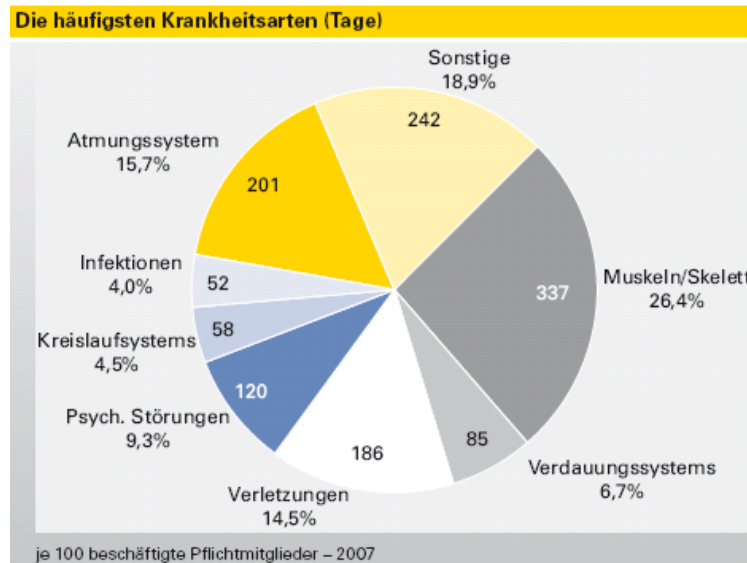
- ⚡ **Daten und Fakten:** Die (Volks-)Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems
- ⚡ **Mythen und Nachweise:** erklärte und geklärte Risikofaktoren und -indikatoren für arbeitsweltbezogene Muskel-Skelett-Erkrankungen
- ⚡ **Ziele und Zielerreichung:** verbreitete betriebliche Maßnahmen und die wissenschaftliche Evidenz für ihre Wirksamkeit

Daten und Fakten

- ⚡ **Muskel-Skelett-Erkrankungen:**
gesundheitliche Beeinträchtigungen, die Körperstrukturen wie Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder, Nerven oder Blutgefäße betreffen
- ⚡ **ICD 10:** Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes, 15 Bereiche (M00-M99)
- ⚡ **arbeitsbedingte Erkrankungen:**
sind Gesundheitsstörungen, die durch Arbeitsbedingungen ganz oder teilweise verursacht bzw. in ihrem Verlauf ungünstig beeinflusst werden können
Berufskrankheiten sind Teil der arbeitsbedingten Erkrankungen (Heuchert, Horst & Kuhn, 2001)

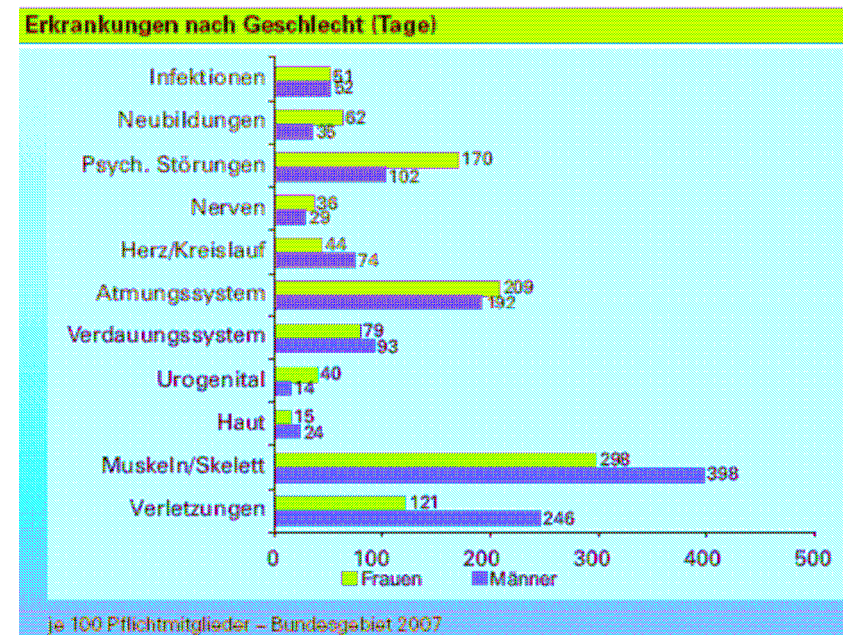


Daten und Fakten

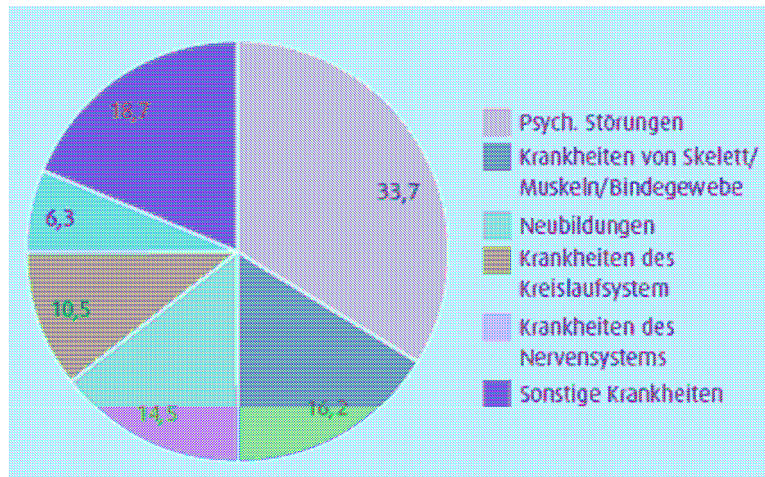


- ✦ trotz rückläufiger Entwicklung verursachen MSE die meisten Arbeitsunfähigkeitstage (Anteil ca. 26 %)
- ✦ ca. 18 % aller Arbeitsunfähigkeitsfälle sind MSE (zweithäufigste Diagnosegruppe nach Erkrankungen des Atmungssystems)

- ✦ Zahl der Erkrankungstage bei Männern ca. ein Drittel höher als bei Frauen
- ✦ MSE zählen mit Ø 18 Tagen zu den länger dauernden Krankheitsfällen



Daten und Fakten



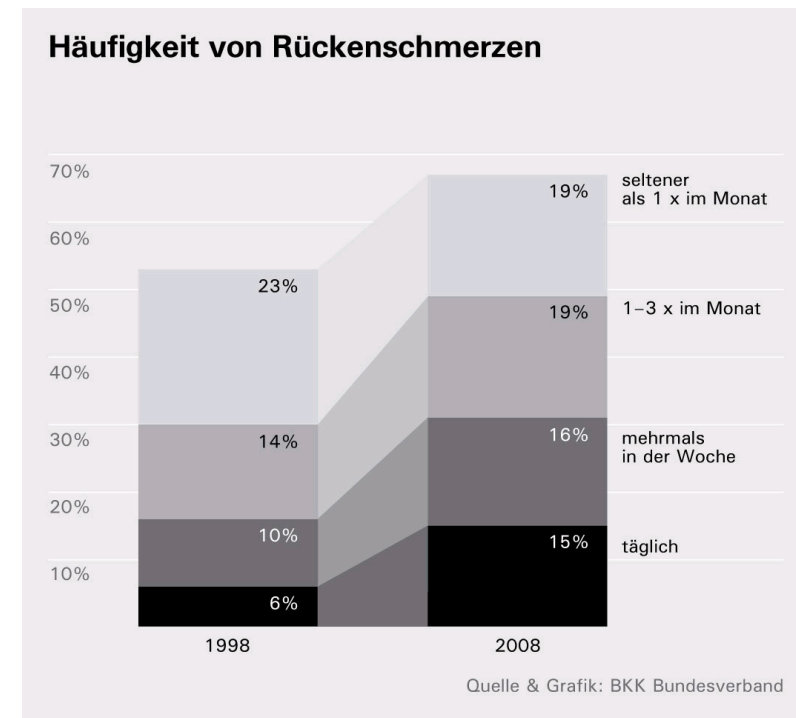
Rentenzugänge 2007 wegen verminderter Erwerbsfähigkeit nach Diagnosegruppen (Statistik der Deutschen Rentenversicherung, 2008)

- ⚡ zweithäufigste Diagnosegruppe bei krankheitsbedingten Frühberentungen
- ⚡ MSE 1997 erstmals bei Frauen, 2003 bei Männern als bedeutendste Diagnosegruppe abgelöst (von psychischen Störungen)

- ⚡ MSE verursachten 2006 Krankheitskosten in Höhe von 26,6 Mill. Euro (entspricht 11,3 %)
- ⚡ Ressourcenverlust für die Volkswirtschaft 2006: 439 000 verlorene Erwerbsjahre (durch Arbeitsunfähigkeit, Invalidität, vorzeitigem Tod)

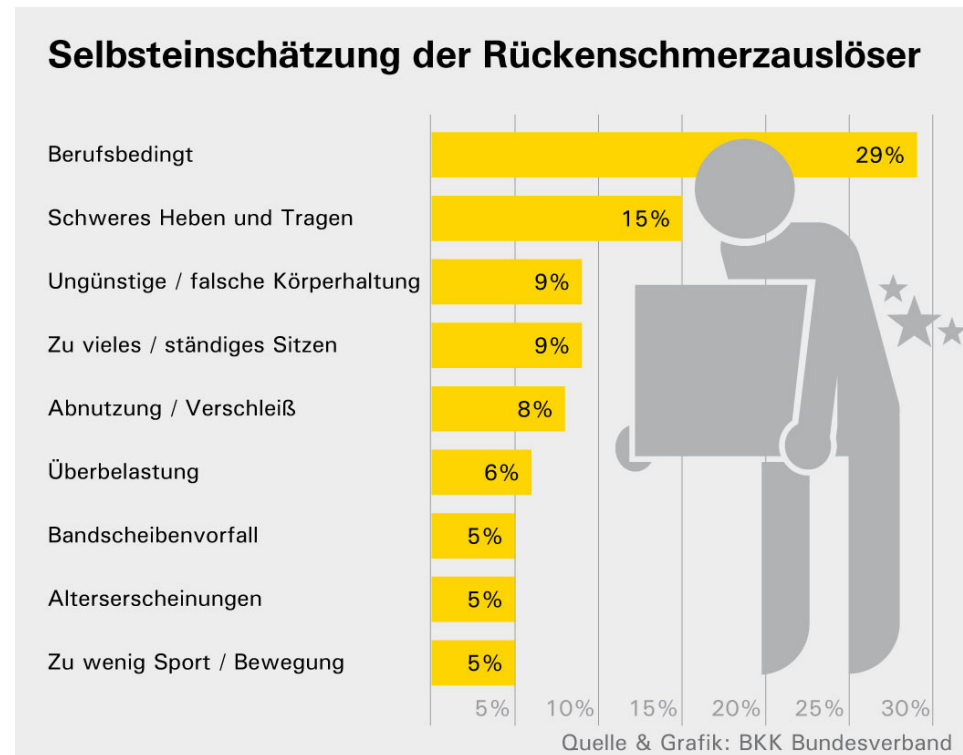
Daten und Fakten

- bedeutendste Einzeldiagnose mit dem größten Anteil an den Arbeitsunfähigkeitstagen sind Rückenschmerzen (9,1 %), bei den Fällen zweithäufigste Diagnosegruppe (nach akuten Infektionen der oberen Atemwege)
- laut einer Studie des BKK Bundesverbandes haben Rückenschmerzen in den letzten 10 Jahren um ca. ein Viertel zugenommen



Mythen und Nachweise

- ⚡ Zusammenhang zwischen MSE und arbeitsbedingten Faktoren relativ gut untersucht
- ⚡ Schwerpunkt auf unspezifischen Rückenbeschwerden



Mythen und Nachweise

⚡ Rückenschmerzen: (un)gesicherte Zusammenhänge

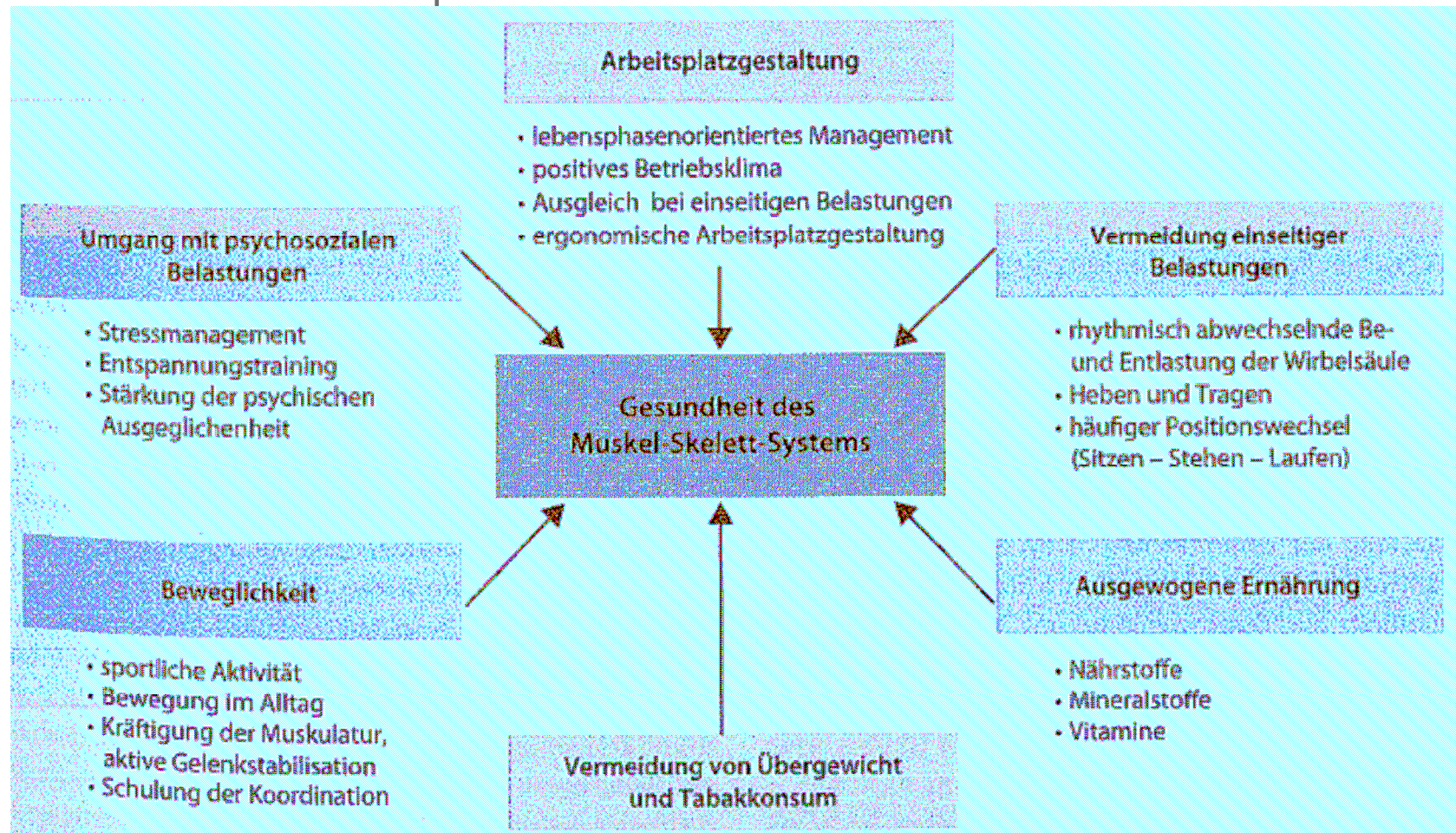
psychosoziale Einflussvariablen	physische Einflussvariablen
<p>geringe Arbeitszufriedenheit Monotonie Arbeitsbeziehungen zu Kollegen, Vorgesetzten psychische Anforderungen wahrgenommener Stress Handlungsspielraum/Kontrolle emotionaler Aufwand Arbeitstempo Überzeugung, dass Arbeit gesundheitsgefährdend</p> <p><i>unzureichende Belege:</i> Arbeitsinhalt Gefühl, für die Beschwerden selbst verantwortlich zu sein</p>	<p>Ganzkörpervibration erzwungene Körperhaltungen Lastenhandhabung schweres Heben häufiges Beugen/Drehen des Rumpfes langes Stehen</p> <p><i>unzureichende Belege:</i> sitzende Tätigkeit</p>

Mythen und Nachweise

✦ Nacken-/Schulterschmerzen: (un)gesicherte Zusammenhänge

psychosoziale Einflussvariablen	physische Einflussvariablen
<p><i>Nacken/Schultern:</i> Monotonie mentale Anforderungen hohe Arbeitsdichte Zeitdruck wahrgenommener Stress</p> <p><i>unzureichende Belege:</i> soziale Unterstützung Konflikte bei der Arbeit hohe psychische Anforderungen bei gleichzeitig geringem Handlungsspielraum Arbeitsplatzsicherheit Pausenmöglichkeiten</p>	<p>repetitive Bewegungen Vibration erzwungene Körperhaltungen Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Lärm statische Anstrengung</p> <p><i>unzureichende Belege:</i> Dauer Bildschirmarbeit Dauer Mausnutzung Dauer Tastaturnutzung</p>

Ziele und Zielerreichung Präventionskonzepte



Quelle: Weißbuch Prävention 2007/2008, S. 11

Woher kommt Evidenz?

- ⚡ Übertragung des Konzepts der „Evidenzbasierten Medizin“ (EBM):
Gebrauch der derzeit besten externen Evidenz (= wissenschaftliche Erkenntnisse) beim Treffen von Entscheidungen
- ⚡ Evidenzhierarchie: Ordnung der Wissensbasis nach definierten Qualitätskriterien,
z. B. Studientyp
- ⚡ „Goldstandard“: Randomisierte kontrollierte Studie (RCT)
- ⚡ Höchste Aussagekraft: Systematische Reviews



IGA-Report 13 (Sockoll, Kramer & Bödeker, 2008) Methodik

- Umfassende Literaturrecherche (Datenbanken und Suchmaschinen)
- „Review von Reviews“
- Einschlusskriterien:
 - Publikationssprache englisch oder deutsch
 - Systematische Reviews (peer-reviewed)
 - Arbeitsweltbezogene Interventionen
 - Zielgrößen (Outcomes): genereller Gesundheitszustand, Wohlbefinden, Risikofaktoren, krankheitsspezifische Outcomes (psych. Störungen, kardiovaskuläre Krankheiten, Muskel-Skelett-Erkrankungen)

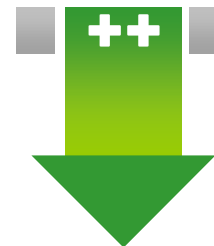


IGA-Report 13: Ergebnisse

- ⚡ im Bereich MSE 19 Übersichtsarbeiten zu präventiven Maßnahmen gefunden
- ⚡ erfassen insgesamt mehr als 400 Einzelstudien
- ⚡ Legende:



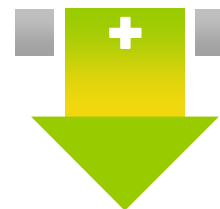
Zielgröße nimmt zu
starke Evidenz für den Effekt



Zielgröße nimmt ab
starke Evidenz für den Effekt



Zielgröße nimmt zu
begrenzte Evidenz für den Effekt



Zielgröße nimmt ab
begrenzte Evidenz für den Effekt



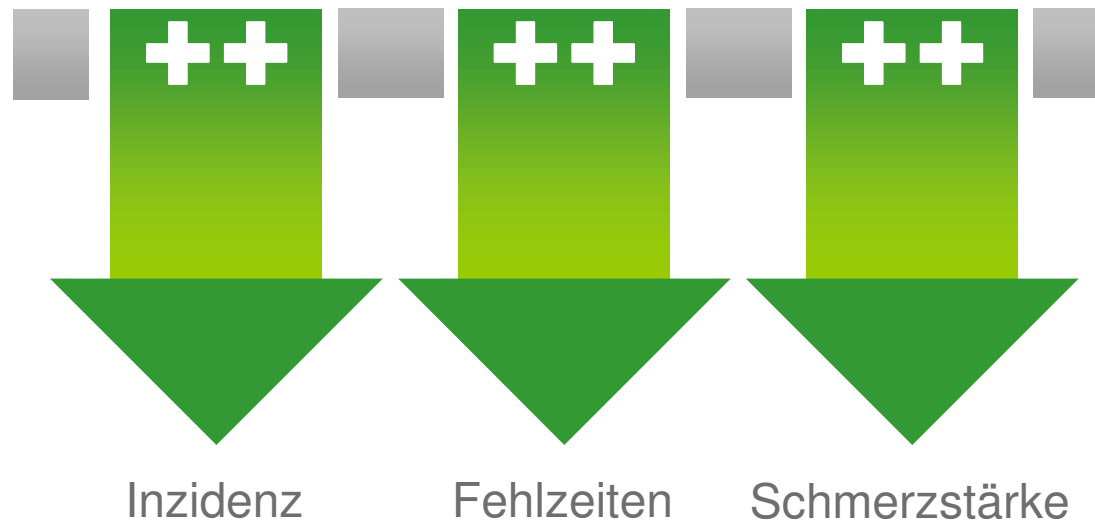
Maßnahme hat keinen Effekt auf die Zielgröße



Widersprüchliche Effekte auf die Zielgröße
oder: Effekt nicht ausreichend untersucht

Bewegungs-/Übungsprogramme

- ⚡ beständige Angebote
- ⚡ kontinuierliches Training



Ergonomische Schulungen/Trainings

z. B. zu Körpermechanik, Arbeitstechniken



Tätigkeiten mit Lastenhandhabung, Bildschirmarbeit

Krankenpflege



Inzidenz
MSE

Fehlzeiten

Nutzung
Hilfsmittel

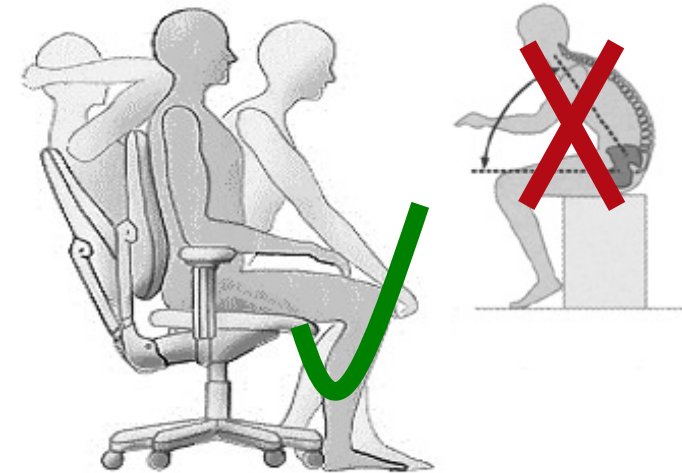


körperliches
Allgemein-
befinden

Technik
Patienten-
transfer

Anzahl aus-
geführter
Transfers

Traditionelle Rückenschulen (Frontalunterrichtsform)



Inzidenz Rücken-
schmerzen

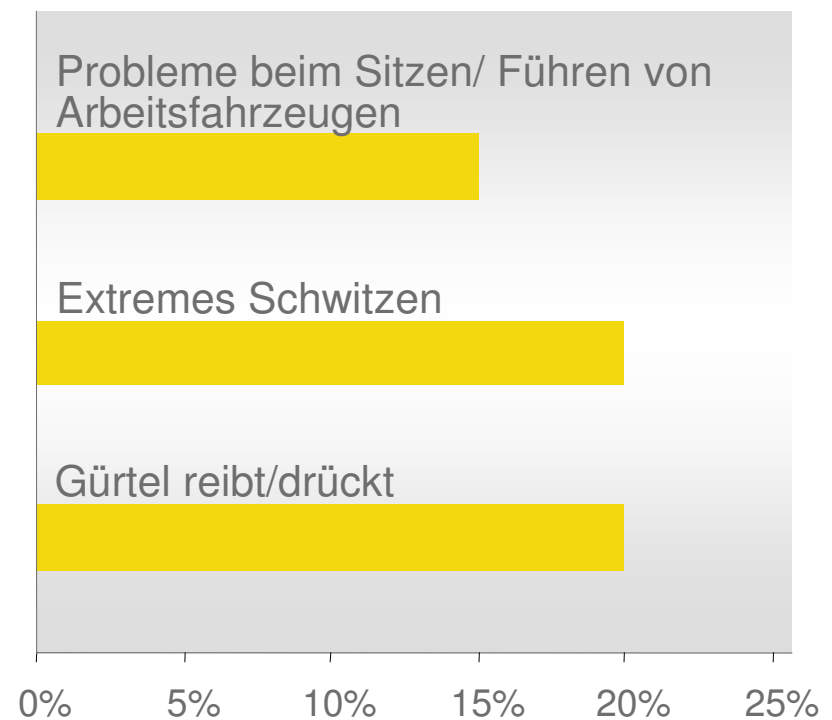
Fehlzeiten wegen
Rückenschmerzen

haben in Kombination mit aktivem
Übungsteil ggf. positiven Einfluss auf das
Auftreten neuer Schmerzepiso-den

Evidenz für therapeutischen Effekt bei der
Behandlung chronischer und
rezidivierender Rückenschmerzen, hier
sind Rückenschulen am Arbeits-platz
überlegen

Lumbale Stützgürtel

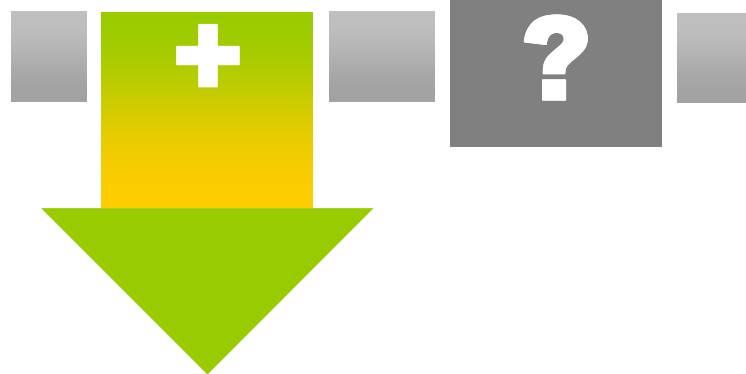
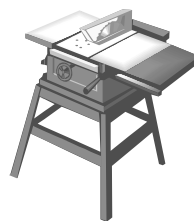
„Nebenwirkungen“ der Gürtel (Ergebnisse aus 2 Studien)



Technische Hilfsmittel/Ergonomie

Beschäftigte mit körperlich belastenden Tätigkeiten allgem.

z.B. neue technische Ausrüstung, Hebehilfsmittel

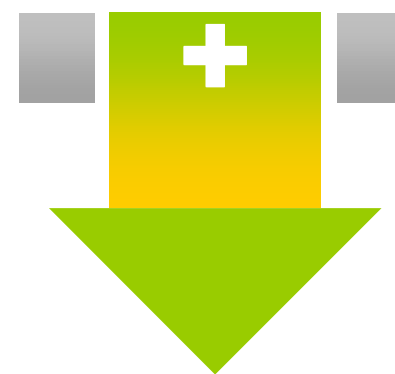
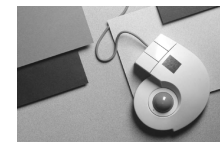


körperliche Anforderungen

Inzidenz

Bildschirmarbeitskräfte

ergonomische Zeigergeräte



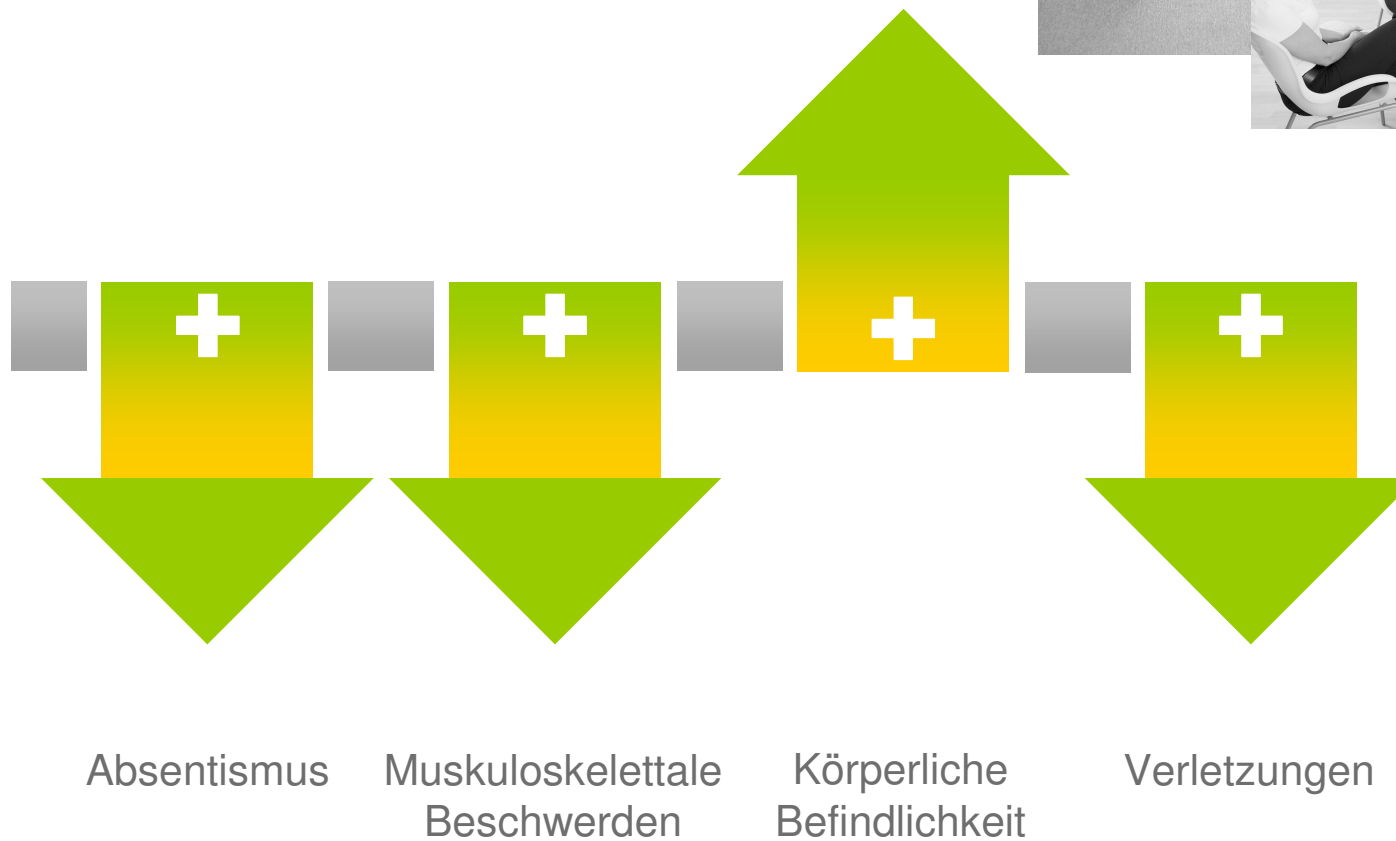
Nacken- und Schulterprobleme

Armstützen und Tastaturen



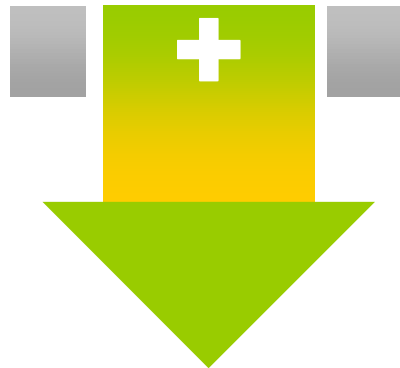
Ergonomie & Partizipation

z. B. Arbeitsplatzprogramm & Ergonomiekreis



Mehrkomponenten-Programme

z. B. umfassendes Ergonomieprogramm mit Kombination aus technischen, organisatorischen und personenbezogenen Maßnahmen



Erkrankungen der oberen Gliedmaßen
(z. B. Karpaltunnelsyndrom) & MSE

Partizipation ist eine der wesentlichen Voraussetzungen zur Beeinflussung von Prozessvariablen (z.B. Bereitschaft zur Verhaltensänderung)

Bedarfsanalyse und Risikobestimmung im Vorfeld erhöhen die Effektivität

Tätigkeitsbezug, Intensität und kontinuierliches Angebot müssen gegeben sein

Allgemein gilt:

- ⚡ Umfassender Ansatz mit Maßnahmen auf allen Ebenen
- ⚡ Einbezug aller Verantwortlichen und aktive Mitarbeiterbeteiligung
- ⚡ Sorgfältige Bedarfsanalyse im Vorfeld
- ⚡ Regelmäßige Evaluation

Und wo bleibt das Thema MSE und Psyche?

Deutlicher Mangel an entsprechenden, MSE-spezifischen Studien in den analysierten Reviews!

Wirksame Maßnahmen zur allgemeinen Stressprävention:

- ✓ verbesserte Arbeitsverhältnisse durch Reduktion potentieller Stressquellen in der Arbeitsumgebung (z. B. Partizipation von Mitarbeitern an Entscheidungsprozessen, Verbesserung von Kommunikation und Feedback, Auf- und Ausbau sozialer Unterstützung)
- ✓ Maßnahmen zur Stressbewältigung (kognitiv-verhaltensbezogene Techniken, Mitarbeiter zu Trainern machen, u. a.)
- ✓ Entspannung als optimale Ergänzung
- ✓ Sport als Ausgleich