



Unterweisung Arbeitsschutz – Rückengesundheit und Transfertechniken

Sicher bewegen.
Gesund arbeiten.
Rücken schonen.



Warum dieses Thema wichtig ist

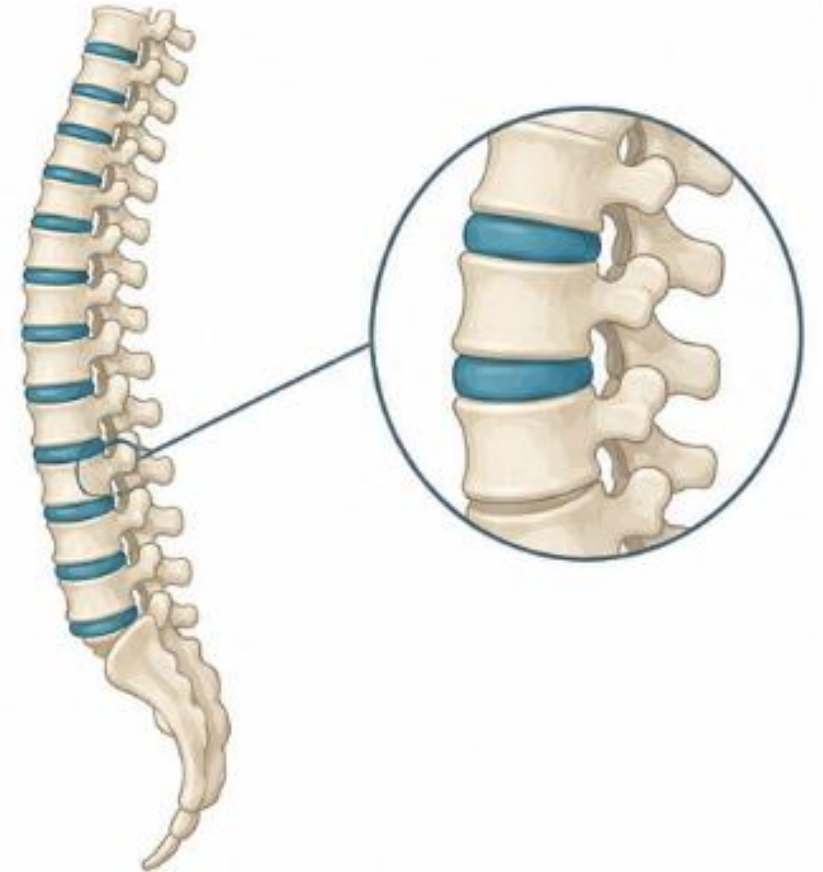
Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Ursachen für:

- Krankmeldungen
- Arbeitsausfälle
- chronische Schmerzen
- vorzeitiges Ausscheiden aus dem Beruf
- Jeder kann seinen Rücken aktiv schützen



Wie funktioniert die Wirbelsäule?

- Die Wirbelsäule trägt unseren Körper.
- Bandscheiben wirken wie Stoßdämpfer.
- Falsche Belastungen können langfristig Schäden verursachen.



Typische Belastungen in der Pflege

Hohe Belastungen entstehen durch:

- Heben
- Umlagern
- Transferieren
- Schieben
- Ziehen
- Arbeiten in gebückter Haltung



Grundregel: Nicht aus dem Rücken heben

Beim Heben:

- ✓ Rücken gerade
- ✓ Knie beugen
- ✓ Last körpernah halten
- ✓ Beine nutzen

Vermeiden:

- ✗ Rundrücken
- ✗ Verdrehen



Heben und Tragen

Vor jedem Heben:

- Gewicht einschätzen
- Weg freimachen
- Hilfe organisieren
- Hilfsmittel nutzen



Transfer Bett → Rollstuhl

Vorbereitung:

- Rollstuhl bremsen
- Fußstützen entfernen
- Bewohner informieren
- sicheren Stand schaffen



Transfer Rollstuhl → Bett

Wichtig:

- nah am Bewohner arbeiten
- Bewegungen ankündigen
- gemeinsam bewegen
- ruckartige Bewegungen vermeiden



Bewohner aktiv einbeziehen

Menschen können oft mehr helfen als gedacht.

- Aktive Mitarbeit reduziert:
 - Belastungen
 - Sturzrisiken
 - Kraftaufwand



Hilfsmittel richtig nutzen

Hilfsmittel schützen Rücken und Bewohner.

- Beispiele:
 - Aufstehhilfe
 - Rutschbrett
 - Transfergurt
 - Patientenlifter



Aufstehhilfe



Rutschbrett



Transfergurt



Patientenlifter

Patientenlifter

- Lifter ermöglichen sichere Transfers.
- Vorteile:
 - ✓ weniger Kraftaufwand
 - ✓ mehr Sicherheit
 - ✓ geringere Rückenbelastung



Typische Fehler

Vermeiden:

- ✗ Ziehen an Armen
- ✗ Verdrehen des Oberkörpers
- ✗ Heben alleine
- ✗ Zeitdruck
- ✗ falsche Arbeitshöhen



Ziehen
an Armen



Verdrehen des
Oberkörpers



Heben
mit Hilfe



Zeitdruck
vermeiden



richtige
Arbeitshöhen

Arbeitsplatz ergonomisch gestalten

Achte auf:

- richtige Betthöhe
- gute Beleuchtung
- freie Laufwege
- ausreichend Platz



-  richtige
Betthöhe
-  gute
Beleuchtung
-  freie
Laufwege
-  ausreichend
Platz

Frühwarnzeichen erkennen

Warnsignale:

- Rückenschmerzen
- Verspannungen
- Taubheitsgefühle
- Bewegungseinschränkungen

Beschwerden frühzeitig melden



Zusammenfassung

Die wichtigsten Regeln

- ✓ Rücken gerade halten
- ✓ Beine nutzen
- ✓ Bewohner einbeziehen
- ✓ Hilfsmittel verwenden
- ✓ Transfers vorbereiten
- ✓ Warnsignale beachten



Rücken gerade
halten



Beine
nutzen



Bewohner
einbeziehen



Hilfsmittel
verwenden



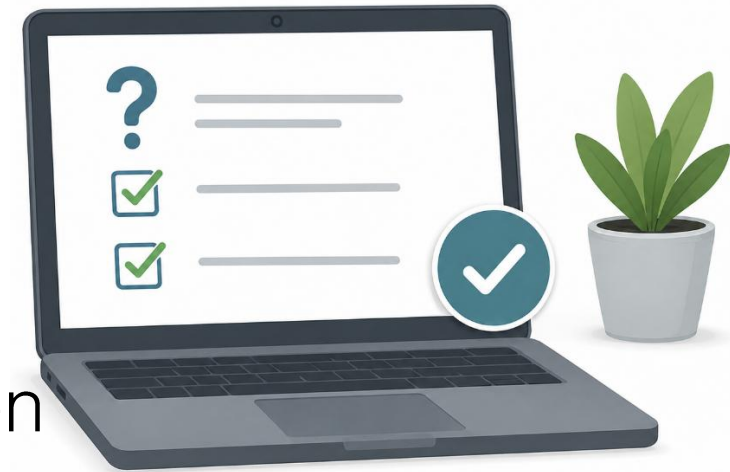
Transfers
vorbereiten



Warnsignale
beachten

Lernerfolg-Kontrolle

- Als Arbeitgeber müssen wir die Durchführung der Unterweisung nachweisen
- Dafür gibt es ein kurzes Quiz auf unserer Homepage
- Benutze bitte die anbosa Lernplattform
- Anmelden auf <https://www.anbosa.de/arbeitnehmer-arbeitsschutz/> mit deinen Zugangsdaten
- Klicke auf die Unterweisung „Rückengesundheit und Transfertechniken“



Vielen Dank für
deine Teilnahme!

Gesunde Pflege
beginnt mit einem
gesunden Rücken.

