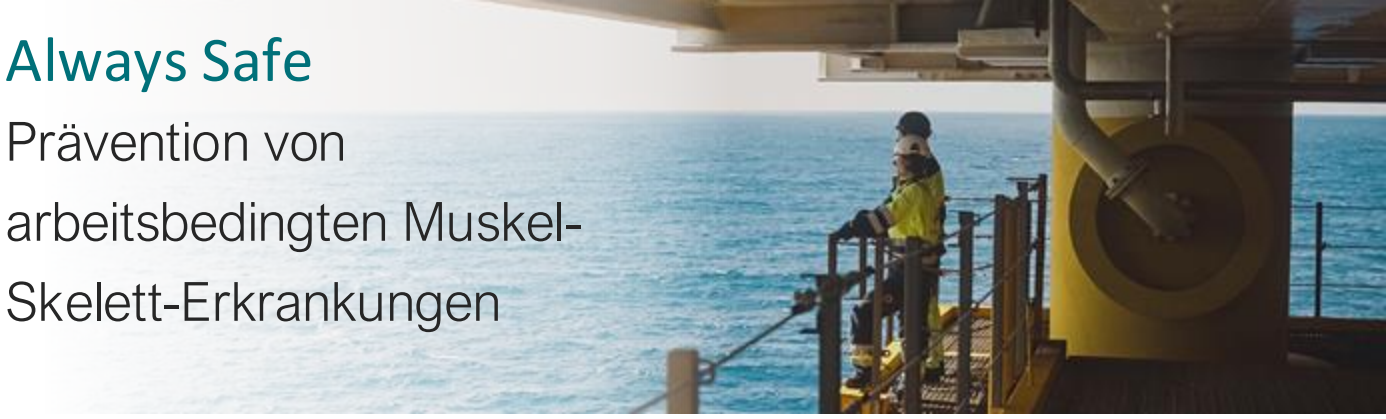


Always Safe

Prävention von arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankungen



Muskel-Skelett-Erkrankungen sind eine der Hauptursachen für krankheitsbedingte Fehlzeiten und den Ausstieg aus dem Berufsleben. Fast die Hälfte der Betroffenen gibt an, dass die Beschwerden auf die Arbeit zurückzuführen sind.

Übermäßige Arbeitsbelastung und Stress können zur Entstehung oder Verschlimmerung von Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen führen. Die Ursachen hierfür liegen häufig in der Organisation, Planung und Ausführung der Arbeit. Es ist wichtig, herauszufinden, welche Faktoren zu einer übermäßigen Arbeitsbelastung und zu Stress an unserem eigenen Arbeitsplatz führen können.

Beispiele für **Ursachen** übermäßiger Arbeitsbelastung:

- hohes Arbeitstempo
- lange Arbeitsphasen
- wenig Gelegenheit für Pausen
- zu viel zu tun
- unzureichende Ressourcen
- Mangel an Abwechslung bei den Aufgaben
- geringe Kontrolle
- wenig Möglichkeiten zur Einflussnahme oder Beteiligung
- widersprüchliche Anforderungen
- unklare Rollen
- unklare Erwartungen
- fehlende Unterstützung durch die Führungskraft
- wenig Vertrauen in die Führungskraft
- wenig Unterstützung durch Kollegen
- Fehlen eines sicheren Umfelds unter den Kollegen
- schlechte Zusammenarbeit
- schlechte Kommunikation

Wenn wir uns genauer ansehen, wie wir unsere Arbeit organisieren, planen und ausführen, können wir Maßnahmen ergreifen, die eine übermäßige Arbeitsbelastung verhindern und unsere Gesundheit fördern.



Wie können wir übermäßige Arbeitsbelastung dort, wo wir arbeiten, verringern?

Denken Sie nach: Was sind die möglichen Ursachen für übermäßige Arbeitsbelastung? Was kann die Organisation tun? Was kann die Führungskraft tun? Was kann das Team tun? Was kann der Einzelne tun?

Beispiele für Maßnahmen, die das Risiko übermäßiger Arbeitsbelastung verringern:

- Bewertung der Zurechtlegung von Arbeitszeiten und Pausen
- Pläne machen, um Zeitdruck zu vermeiden
- Einführung neuer Methoden und Arbeitsweisen
- Abwechslung und Rotation der Arbeitsaufgaben
- Einsatz von Geräten und Hilfsmitteln
- Anpassung der Aufgabenverteilung
- Reduzierung der Aufgabenbelastung
- Anpassung der Arbeitsabläufe
- Bewertung des Personalbestands
- Schulungen und Kompetenzentwicklung

Wenn Mitarbeiter unter übermäßiger Arbeitsbelastung und Stress leiden, müssen wir die Probleme frühzeitig angehen und Maßnahmen ergreifen, damit die Leute nicht krank werden und der Krankheitszustand nicht anhält oder sich verschlimmert.



An vielen Arbeitsplätzen gibt es Zeiten mit hoher Arbeitsbelastung. Wie können wir verhindern, dass Menschen an übermäßiger Arbeitsbelastung erkranken?

Denken Sie nach: Was sind die Ursachen für übermäßige Arbeitsbelastung? Was kann die Organisation tun? Was kann die Führungskraft tun? Was kann das Team tun? Was kann der Einzelne tun?

Beispiele für Maßnahmen, die die Folgen übermäßiger Arbeitsbelastung verringern:

- Bewertung der Zurechtlegung von Arbeitszeiten und Pausen
- Abwechslung und Rotation bei Arbeitsaufgaben
- Einsatz von Geräten und Hilfsmitteln
- Stressbewältigungsstrategien und Schulungen
- Erleichterung der Arbeit



The Norwegian Ocean Industry Authority: Follow-up of psychosocial and organisational risk at group level
STAMI: Fact book on working environment and health 2024

The Norwegian Labour Inspection Authority: Work-related musculoskeletal disorders

The Norwegian Labour Inspection Authority: Stress