

Tätigkeiten mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen (A462)

1. Bedeutung der arbeitsmedizinischen Vorsorge bei Tätigkeiten mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen

- Viele Arbeiten in der Produktion, auf dem Bau oder in der Logistik erfordern schweres Heben, Tragen, Ziehen oder langes Arbeiten in Zwangshaltungen.
- Solche Belastungen können das Muskel-Skelett-System (Muskeln, Wirbelsäule, Gelenke) stark beanspruchen und zu dauerhaften Schäden führen.
- Die arbeitsmedizinische Vorsorge hilft, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen, damit Beschäftigte lange gesund arbeiten können.

2. Notwendigkeit der Vorsorge

- Durch hohe körperliche Belastungen entstehen viele Berufskrankheiten und Arbeitsausfälle.
- Rücken-, Schulter- und Gelenkbeschwerden sind häufige Gründe für Krankschreibungen und sogar Berufsunfähigkeit.
- Die Vorsorge ist gesetzlich vorgeschrieben, um Berufskrankheiten zu verhindern und die Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

3. Inhalt und Umfang der arbeitsmedizinischen Vorsorge

- **Befragung:** Zu Vorerkrankungen, Beschwerden wie Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Bewegungseinschränkungen.
- **Körperliche Untersuchung:** Überprüfung von Wirbelsäule, Gelenken, Muskeln und Beweglichkeit.
- **Beratung:** Über Risiken, Symptome, ergonomisches Arbeiten, rückschonende Techniken und Hilfsmittel.
- **Dokumentation:** Ergebnisse und Empfehlungen werden festgehalten.

4. Arten der arbeitsmedizinischen Vorsorge: Pflicht-, Angebots- und Wunschvorsorge

Vorsorgeart	Wann?	Teilnahme	Beispiel
Pflichtvorsorge	Bei regelmäßigem Heben/Tragen schwerer Lasten, Arbeiten in Zwangshaltungen, ständiger körperlicher Überlastung	Verpflichtend	Bauarbeiter, Lagerarbeiter, Pflegekräfte, Fließbandarbeit mit schwerem Material
Angebotsvorsorge	Bei gelegentlichen hohen Belastungen oder wechselnden Tätigkeiten	Freiwillig	Gelegentliche Montagearbeiten, kurzzeitige Belastung
Wunschvorsorge	Auf Wunsch des Beschäftigten, unabhängig von der Gefährdungsbeurteilung	Freiwillig	Beschäftigter möchte sich zusätzlich untersuchen lassen

5. Gefährdungen durch Tätigkeiten mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen

- **Heben und Tragen schwerer Lasten:** Überlastung von Rücken, Schultern, Armen und Beinen.
- **Arbeiten in Zwangshaltungen:** Knien, Bücken, Über-Kopf-Arbeiten, verdrehte Körperhaltungen.
- **Wiederholte, einseitige Bewegungen:** Fließbandarbeit, monotone Tätigkeiten.
- **Dauerhafte Muskelanspannung:** Halten schwerer Werkzeuge oder Maschinen.
- **Fehlende Pausen und Erholungszeiten:** Erhöhen das Risiko für Überlastung und Verletzungen.

6. Krankheitsbilder durch Tätigkeiten mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen

- **Rückenerkrankungen:**
 - Bandscheibenvorfälle, chronische Rückenschmerzen, Lendenwirbelsäulensyndrom.
- **Gelenkerkrankungen:**
 - Arthrose in Knie, Hüfte, Schulter, Ellenbogen.
- **Muskel- und Sehnenerkrankungen:**
 - Muskelverspannungen, Sehnenentzündungen (z. B. Tennisarm, Schulter-Arm-Syndrom).
- **Nervenerkrankungen:**
 - Karpaltunnelsyndrom, Nervenreizungen durch Druck oder Fehlhaltung.
- **Akute Verletzungen:**
 - Zerrungen, Verstauchungen, Muskelrisse.

7. Schutzmaßnahmen im Umgang mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen

- **Technische Maßnahmen:**
 - Einsatz von Hebehilfen, Transportwagen, Flurförderzeugen.
 - Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, höhenverstellbare Tische und Werkbänke.
- **Organisatorische Maßnahmen:**
 - Aufgabenverteilung, regelmäßige Pausen, Wechsel zwischen verschiedenen Tätigkeiten.
 - Schulungen zu rückenschonendem Arbeiten und ergonomischer Haltung.
- **Persönliche Maßnahmen:**
 - Richtiges Heben und Tragen (aus den Beinen, nicht aus dem Rücken).
 - Aufwärmen und Dehnen vor Arbeitsbeginn.
 - Bei Schmerzen oder Beschwerden frühzeitig den Betriebsarzt aufsuchen.
- **Schutzbekleidung und Hilfsmittel:**
 - Tragen von Sicherheitsschuhen, Rückenstützgurten oder Knieschonern, wenn nötig.

8. Zusammenfassung

- Tätigkeiten mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen sind mit hohen Risiken für das Muskel-Skelett-System verbunden.
- Die arbeitsmedizinische Vorsorge ist gesetzlich vorgeschrieben und schützt vor schweren, oft chronischen Erkrankungen.
- Es gibt Pflicht-, Angebots- und Wunschvorsorge – je nach Belastung und Wunsch des Beschäftigten.
- Typische Krankheitsbilder sind Rückenbeschwerden, Gelenk- und Muskelprobleme.
- Konsequente Schutzmaßnahmen, ergonomisches Arbeiten und regelmäßige Vorsorge sind unerlässlich für die Gesundheit am Arbeitsplatz.

Bei Fragen oder gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Betriebsarzt!

