

Körpergerechtes Arbeiten in der Gebäudereinigung

Bewusst bewegen – aber wie?

Muskel- und Skeletterkrankungen gehören zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit. Besonders oft betroffen sind Gebäudereiniger. In kaum einer anderen Berufsgruppe gibt es so viele krankheitsbedingte Fehltage – mit teuren Folgen auch für den Betrieb. Das muss nicht sein. Wer seinen Mitarbeitern das ABC der körpergerechten Bewegungsabläufe vermittelt, fährt auf Dauer besser.

■ 2009 erschien die Studie „Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz bei Reinigungskräften“ („The Occupational Safety and Health of Cleaning Workers“) der Europäischen Agentur für Sicherheits- und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Die Veröffentlichung ist wenig bekannt, weil sie nur in der Hauptsprache der EU in Englisch erschien. Lediglich ein zweiseitiges Factsheet fasst die Studie auf Deutsch zusammen. Es wurde unter dem Titel „Sicherheit und Gesundheit bei Reinigungsarbeiten“ (Factsheet 86) veröffentlicht (<https://osha.europa.eu/de/publications/factsheets>).

Ein Kapitel der Studie beschäftigt sich mit Gesundheit bzw. Krankheiten von Reinigungskräften. Es werden unter anderem Ursachen für Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) aufgeführt. Eine wichtige Ursache dafür sind die typischen Reinigungstätigkeiten und die daraus resultierenden Körperhaltungen. Hinzu kommen das schwere Heben und Tragen, die repetitiven Bewegungen und die häufigen Drehbewegungen des Rumpfes. Eine weitere Ursache ist die häufig unzureichende ergonomische Gestaltung der verwendeten Reinigungsgeräte und -maschinen – eine ungenügende Anpassung an menschengerechte Arbeitsbedingungen.

Gebäudereiniger bei Krankentagen an der Spitze

Analysen der Krankmeldungen bei den Krankenkassen bestätigen den hohen Stand der Muskel-Skelett-Erkrankungen und die dar-

aus resultierenden Arbeitnehmerfehltage. So ist es zum Beispiel im BKK-Faktenpiegel 09/2012 (www.bkk.de/faktenpiegel) nachzulesen. Die Gruppe der von der Krankenversicherungsgruppe BKK sogenannten Raum- und Hausratsreiniger – dazu gehören auch Gebäudereiniger – verzeichnete den höchsten Krankenstand aller BKK-Mitglieder im Gesundheits- und Sozialwesen. Er stieg um 1,8 Arbeitsunfähigkeitstage auf 25,6 Arbeitsunfähigkeitstage im Jahr 2011. Häufigster Auslöser für Krankheitstage bei allen BKK-Pflichtmitgliedern sind Muskel-Skelett-Erkrankungen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, die Mitarbeiter im Umgang mit Reinigungsgeräten und -maschinen so einzuweisen, dass die Bewegungsabläufe körpergerecht durchgeführt werden. Dazu gehört beispielsweise, dass der Rücken beim Wischen von Böden gerade gehalten und nicht bei nach vorne gebeugtem Oberkörper stark zur Seite gedreht wird. Oder dass beim Auswringen von Reinigungstüchern die Hände sich besser übereinander befinden als parallel zueinander.

Konzept zur Bewegungsveränderung

Zur Veränderung des Bewegungsverhaltens bei Reinigungskräften beitragen soll das Lernkonzept „Körpergerechtes Arbeiten: Bewusst bewegen in der Gebäudereinigung“. Die Erfahrungen, die im Projekt „Gesundheitsförderung im Krankenhaus, Bereich Reinigung“



Beispiel Auswringen von Mikrofasertüchern: Die Hände parallel zu halten, ist der falsche Ansatz. Die Feuchtigkeit wird dabei durch die Drehbewegung beider Handgelenke und Rotation des Unterarmes ausgewrungen. Dies führt zu einer sehr starken Belastung der Handgelenke, die abgeknickt werden. Das ist eine unnötige Belastung, die vermieden werden sollte.

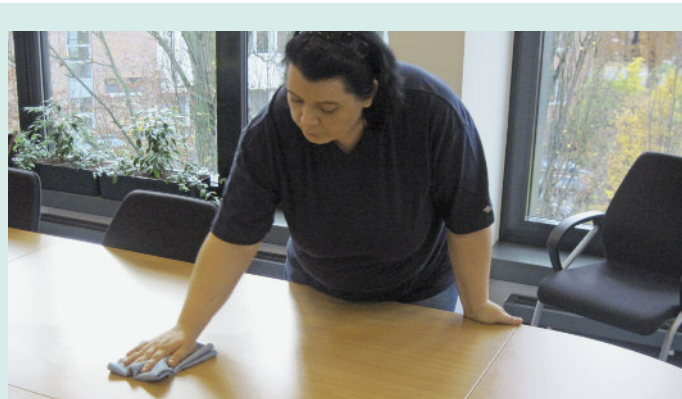


So ist es besser: Die Hände befinden sich beim Auswringen des Tuches übereinander. Die Feuchtigkeit wird durch die Drehbewegung der Hände bzw. durch das Zusammendrücken beider Hände ausgedrückt. Dabei wird die Muskulatur der Arme eingesetzt. Durch diese Bewegung werden die Handgelenke nicht abgeknickt.

Bilder: Peter Strauch



Reinigen einer waagerechten Oberfläche: Bei falscher Körperhaltung ist der Rücken seitlich stark verdreht, der Oberkörper vorgebeugt. Dies bewirkt eine zusätzliche Belastung der Wirbelsäule/Bandscheibe. Der Arm befindet sich außerhalb des günstigen Griffbereichs.



So ist es besser: Mit geradem Rücken werden kleine Wischbewegungen zum Körper hin gemacht. Wichtig ist, sich mit einer Hand abzustützen. Das reduziert die Belastung der Bandscheibe, die durch Vorbeugen des Oberkörpers entsteht. Die Arbeitshand sollte häufig gewechselt werden.

und dem EU-Projekt „Risk in Cleaning“ in den Jahren 1996 bis 1999 gesammelt wurden, dienten als Grundlage. Bei der Entwicklung des Lernkonzeptes „Körpergerechtes Arbeiten: Bewusst bewegen“ haben neben Prof. emer. Elke Huth (damals Hochschule für Angewandte Wissenschaft, Hamburg) mitgewirkt: Dr. Michael Peschke (Arbeitsmedizinischer Dienst Freie und Hansestadt Ham-

burg), Dr. Andreas Dittmann (Landesunfallkasse Hamburg), die Landesversicherungsanstalt Hamburg), die Betriebskrankenkasse Stadt Hamburg, der Landesbetrieb Krankenhäuser Hamburg und die Bezirksämter Harburg, Altona und Wandsbek. Mehr zum Lernkonzept „Körpergerechtes Arbeiten: Bewusst bewegen“ lesen Sie im Kasten auf Seite 14). Parallel dazu hat Elke Huth die Broschüre



Objektanalyse

Optimierung von
Arbeitsabläufen

Schulungen

**Fachberatung
Gebäudereinigung**

Peter Strauch

Tel: 040 - 182 070 90

Fax: 03212 - 779 195 5

Handy: 0176 - 496 344 18

Peter.Strauch@koerpergerechtes-Arbeiten.de

www.koerpergerechtes-Arbeiten.de

Jenfelder Allee 80, 22039 Hamburg
(Studio Hamburg)

Das Schulungskonzept „Körpergerechtes Arbeiten“

In sechs Lernschritten zum Erfolg

Beim Schulungskonzept „Körpergerechtes Arbeiten: Bewusst Bewegen in der Gebäudereinigung“ dient ein Film als Einstieg. Die Themen werden anschließend ausführlich besprochen. Dazu gehören die richtige Stiellänge, das Reinigen von waagerechten und senkrechten Arbeitsflächen, der körpergerechte Arbeitsablauf beim Nass- bzw. Feuchtwischen, der Einsatz von Einscheibenmaschine und Staubsauger sowie Hautschutz.

Weitere Schulungsmedien sind Holzbausteine und Bildkarten, die Tätigkeiten aus dem Arbeitsalltag mit günstigen/richtigen und ungünstigen/falschen Körperhaltungen zeigen.

Das Schulungskonzept besteht aus folgenden sechs Lernschritten.

- ▶ 1. Vermittlung physikalischer und physiologischer Grundlagen: Dies geschieht mit Hilfe von Holzbausteinen, die zu unterschiedlichen Figuren zusammengesetzt werden.
- ▶ 2. Körpererleben – Körperwahrnehmung: Durch Mitmachübungen erleben die Teilnehmer die besprochenen Gesetzmäßigkeiten, die mit den Holzbausteinen erarbeitet wurden, am eigenen Körper.
- ▶ 3. Trainieren der Beobachtungsfähigkeit: Ziel ist es, Körperhaltungen zu unterscheiden und diese sprachlich zu beschreiben. Zur Beurteilung der Körperhaltungen gibt es einen standardisierten Leitfaden.
- ▶ 4. Praktische Übungen: Körpergerechte Arbeitsabläufe mit eigenen Arbeitsgeräten werden geübt.
- ▶ 5. Aktion durchführen: Die Teilnehmer tragen die Ergebnisse zusammen und arbeiten sie auf.
- ▶ 6. Bewegungslernen am Arbeitsplatz: Betriebsinterne Multiplikatoren unterstützen die Teilnehmer bei der Durchführung der täglichen Arbeit und helfen, Fehlverhalten zu verbessern.

„Körpergerechtes Arbeiten – Bewusst bewegen“ (Herausgeber: Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz, EFAS) erstellt. Die Broschüre, 2004 erstmals erschienen, wurde 2012 neu aufgelegt (www.ekd.de/efas/449.html). Außerdem hat Elke Huth in Zusammenarbeit mit Dr. Andreas Dittmann (Landesunfallkasse Hamburg) sowie Dr. Michael Peschke, leitender Arbeitsmediziner der Freien und Hansestadt Hamburg, die Broschüre „Gestaltung gesunder Arbeitsbedingungen“ verfasst (Herausgeber: Landesunfallkasse Hamburg, www.uk-nord.de/fileadmin/user_upload/pdf/publikationen/gestaltung_gesunder_arbeitsbedingungen.pdf).

Nicht ergonomisch: Der Standardstiel am Mopphalter

Was heißt nun körpergerecht? Ein Beispiel für ein nicht ergonomisches Reinigungsgerät ist ein nicht höhenverstellbarer Standardalustiel (140 cm) für Breitwischbezüge. Mit diesem Stiel kann die Länge des Gerätes anders als mit einem Teleskopstiel nicht an die Größe des Mitarbeiters angepasst werden. Körpergerechtes – das heißt hier: körpernahes – Arbeiten ist so für kleine ebenso wie große Mitarbeiter unmöglich.

Für große und kleine Reinigungskräfte ein Problem

Bei einem langen Stiel, der von einer kleinen Reinigungskraft benutzt wird, ist der Abstand zwischen dem Mopphalter und den Füßen zu groß. Die Kraft, die aufgewendet werden muss, um den Wischbezug zu bewegen, ist um ein Vielfaches größer als bei körpernahe Arbeit. Dieser zusätzliche Kraftaufwand ist unnötig, wenn die Stiellänge der Größe des Benutzers angepasst wurde. Ist die Reinigungskraft eher groß und die Stiellänge ist zu kurz, so muss sie sich nach vorne beugen, um das Arbeitsgerät mit der rechten Hand anfassen zu können. Dieses Vorbeugen des Oberkörpers bewirkt eine zusätzliche Belastung der Wirbelsäule. Sie entspricht etwa der doppelten Belastung für die Bandscheiben als beim Geradestehen.



Falsch: Beim Wischen von Böden ist der Rücken stark zur Seite gedreht und der Oberkörper nach vorne gebeugt. Dies bewirkt eine zusätzliche Belastung der Bandscheiben, die vermieden werden sollte. Bilder: Peter Strauch



Richtig: Der Rücken ist gerade. Die Oberhand umfasst das Stielende so, dass die Handinnenseite zur Körpermitte zeigt. Der Stiel wird locker gehalten, damit die Oberhand die Führungsbewegung der unteren Hand nicht mitmacht. Die Unterhand greift den Stiel in Hüfthöhe – Handinnenseite zur Körpermitte – und führt ihn locker.



Das ist falsche Stiel­länge! Die Länge des Stiels muss der Größe des Anwenders ange­passt werden, damit kör­pergerecht gear­beitet werden kann. Der Stiel ist richtig ein­ge­stellt, wenn er bis zum Kehlkopf reicht. Mit Teleskopstielen ist das Anpassen kein Pro­blem.

Weitere ergonomische Kriterien beim Stiel sind das Gewicht, die Dicke und das Material für den Griffbereich. Zusätzlich muss das Gewicht für den Halter der Bezüge berücksichtigt werden. Je schwerer das komplette Gestell ist, desto größer ist der Kraftaufwand, um die Wischbewegungen durchzuführen.

Sind die Griffe am Reinigungswagen höhenverstellbar?

Bei Reinigungssystemwagen ist ein wichtiger Punkt die Höhe, auf der die Vertikal- bzw. Flachpresse installiert ist. Ziel ist die Vermeidung von unnötigem Vorbeugen des Oberkörpers. Es gibt nur wenige Reinigungswagen, deren Griffe höhenverstellbar sind. Dies ist bei Einscheibenmaschinen besser gelöst. Durch die Höhenverstellung der Deichsel kann das Arbeitsgerät auf die Körpergröße des Benutzers (Beckenhöhe) eingestellt werden. Allerdings sollten Einscheibenmaschinen kompakter und leichter gebaut sein, um sie einfacher zu anderen Einsatzorten transportieren zu können.

Es gibt unterschiedliche Pressen für Mopps. Bei einer Vertikalpresse werden nur die Bezüge ausgepresst. Mit einer Flachpresse hingegen entfallen viele Arbeitsschritte, die sehr körperbelastend sind. Dazu gehören das häufige Bücken, um die Wischbezüge mit der Hand aufzunehmen, und das manuelle Spülen bzw. Benetzen der Bezüge im Schmutz- bzw. Frischwassereimer. Das Einspannen und Entfernen der Bezüge vom Klapphalter entfällt, weil die Flachpresse so konstruiert ist, dass die Wischbezüge mit Halter und Stiel in die Presse gelegt und ausgepresst werden. Mittlerweile gibt es auch treppengängige Systemwagen. Dadurch entfällt der umständliche manuelle Transport, wenn Reinigungstätigkeiten auf unterschiedlichen Ebenen erfolgen, bedingt durch Treppenabsätze und fehlende Putzkammern auf den einzelnen Stockwerken. Wichtig ist, sich zu informieren, welche Reinigungsgeräte und -maschinen für die objektspezifischen Reinigungstätigkeiten

Ergonomie im Internet

- ▶ Factsheet „Sicherheit und Gesundheit bei Reinigungsarbeiten“: <https://osha.europa.eu/de/publications/factsheets>
- ▶ BKK-Fakten Spiegel 09/2012: www.bkk.de/fakten Spiegel
- ▶ Broschüre „Körpergerechtes Arbeiten: Bewusst bewegen“: www.ekd.de/efas/449.html
- ▶ Broschüre „Gestaltung gesunder Arbeitsbedingungen“: www.uk-nord.de/fileadmin/user_upload/pdf/publikationen/gestaltung_gesunder_arbeitsbedingungen.pdf
- ▶ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), www.baua.de
- ▶ Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz: <https://osha.europa.eu>
- ▶ Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS): www.ekd.de/efas

geeignet sind. Der Umgang mit den Geräten und Maschinen muss so erfolgen, dass die Bewegungsabläufe körpergerecht durchgeführt werden können. Vor Aufnahme der Tätigkeit sollten Reinigungskräfte die Möglichkeit haben, an einer Schulung teilzunehmen, um die Bewegungsabläufe von Anfang an körpergerecht durchführen zu können.

Ein weiterer Aspekt ist die richtige Anwendung der Reinigungsgeräte und der korrekte Umgang mit der Reinigungchemie. Solche Verhaltensänderungen bedürfen einer regelmäßigen Begleitung, damit die Handhabung der Bewegungsabläufe korrigiert und verinnerlicht wird. Prävention kostet Geld, doch ein hoher Krankenstand kostet mehr.

Peter Strauch | heike.holland@holzmann-medien.de



Peter Strauch

ist als selbstständiger Berater im Bereich Gebäudereinigung in Hamburg tätig. Er schult nach dem Lernkonzept „Körpergerechtes Arbeiten: Bewusst bewegen“ und steht mit Prof. emer. Elke Huth in kontinuierlichem Erfahrungsaustausch. PS-Fachberatung Gebäudereinigung | www.koerpergerechtes-arbeiten.de | peter.strauch@koerpergerechtes-arbeiten.de