

Rückenprobleme im Malerberuf

Text und Bilder Marc Blaser

Vor einigen Wochen meldete sich ein junger Mann auf der Redaktion der applica. Er erklärte, er habe seine Diplomarbeit zum Thema Rückenprobleme im Malerberuf geschrieben und fragte uns, ob allenfalls die Möglichkeit bestünde, einen Teil daraus zu veröffentlichen. Interessiert hörten wir zu und erfuhren, dass Marc Blaser in seiner Arbeit unter anderem Präventionsmassnahmen skizziert hatte. Eine dieser Massnahmen sah er in der Veröffentlichung des letzten Kapitels seiner Arbeit vor. In diesem schlüpft der angehende Malermeister in die Rolle eines Journalisten und berichtet über sein eigenes Rückenleiden. Gerne trägt applica dazu bei, mit der Veröffentlichung des Artikels den fiktiven Bestandteil einer Diplomarbeit in eine reale Präventionsmassnahme umzuwandeln.

«Vor drei Jahren musste Marc Blaser, ein 24-jähriger Berufsmaler aus Bern, wegen Rückenproblemen sein Leben komplett umstellen. Seit dem 10. Lebensjahr machte er Leichtathletik und war in seiner Freizeit hauptsächlich bei körperlichen Tätigkeiten anzutreffen. Aufgrund von Überbelastungen und falschen Bewegungsabläufen wurde er im Alter von 21 Jahren durch eine doppelte Diskushernie gezwungen, seinen Beruf stark in den Hintergrund zu stellen und sich auf die Krankheit seiner Wirbelsäule zu konzentrieren.

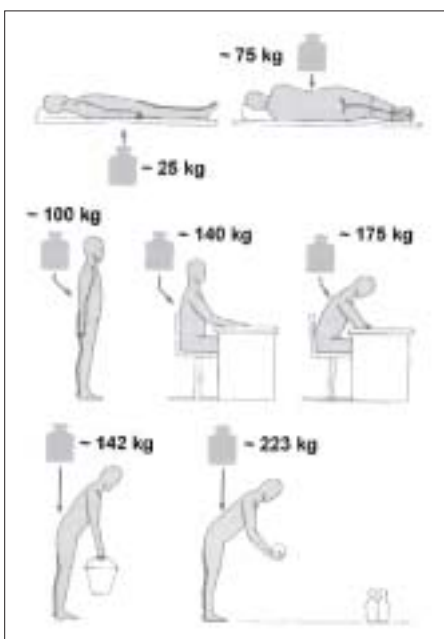
Als Absolvent und diesjähriger Abschlusskandidat der Malermeisterschu-

le wählte er deshalb auch in seiner Diplomarbeit das Thema «Rückenschmerzen im Malergewerbe».

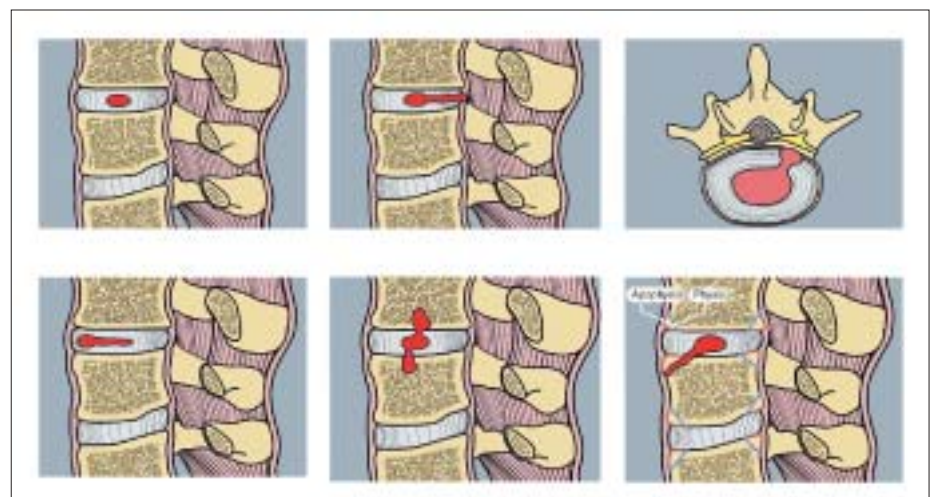
Rückenschmerzen im Alltag

Durch falsche Belastungen, Unausgewogenheit, Stress und ungesunden Lebensstil haben sich Schmerzen im Rücken zur Volkskrankheit Nummer 1 entwickelt. Sie lassen sich, einmal vorhanden, nicht immer vollständig heilen. Viele Behandlungen und Medikamente begleiten den Patienten durchs Leben.

Man kann solchen Erscheinungen aber durch richtiges Verhalten im Alltag und im Beruf vorbeugen. So wird der



Gewichtsbelastung für unseren Körper



Bandscheibenvorfall/Diskushernie

Rücken erst gar nicht so stark belastet und womöglich beschädigt. Wie das genau für einen Malergesellen aussieht, beschreibt der vorliegende Bericht.

Die Wirbelsäule steht lebenslanglich unter einer gewissen Belastung. Deshalb ist es äusserst wichtig, diese gesund und stark zu erhalten. Acht von zehn Europäern leiden in unterschiedlicher Weise unter Rückenbeschwerden. Die Volkskrankheit Nummer 1 lässt sich aber nicht so einfach heilen. Deshalb ist es angesagt, vermehrt auf die Präventionsmöglichkeiten aufmerksam zu machen und diese längerfristig anzuwenden.

Rückenbelastung im Malerberuf

Wer sich für den Handwerksberuf eines Malers oder einer Malerin entscheidet, bekommt schon in den ersten Tagen seiner Ausbildung zu spüren, wie ermüdend und kraftintensiv der Beruf ist. Der Körper gewöhnt sich nach und nach an die Leistungsanforderung und die Muskulatur wird trainiert. Bereits in dieser Phase muss das Augenmerk darauf gelenkt werden, dass die Bandscheibe ohne stützendes Gerüst, das heisst speziell trainierte Muskeln, nicht immer gesund bleibt. Es ist wichtig, sich mit seinem Körper und den verschiedenen Trainingsmöglichkeiten auseinander zu setzen, um das richtige Muskeltraining für die Zukunft zu finden.

Bandscheiben und ihre Belastung

Bewegungen sind meistens einseitig und verkrümmt, so dass die Wirbelkörper nicht gleichmässig auf die Bandscheibe gepresst werden. Bei alltäglichen Belastungen wird die Bandscheibe einseitig zusammengepresst, dass

sich der Gallertkern vom Zentrum verschiebt und Wasser ins Fasergewebe gepresst wird. Wird das Fasergewebe überbeansprucht, kann dies von der Innenseite her an- und schliesslich durchreissen (Diskushernie = Bandscheibenvorfall), so dass der Gallertkern Druck auf den geringsten Widerstand ausübt und die Bandscheibe über die Wirbelkörper gepresst wird. Dies verursacht meist sehr schmerzhaft Störungen und Lähmungen, die durch den Druck auf die Nervenbahnen und der durch die Nerven verbundenen Muskelpartien erzeugt werden.

Verschiedene Schmerzen

Das zuvor beschriebene Szenario führt zu unterschiedlichen Schmerzempfindungen, die nicht eindeutig einer Krankheit zugeordnet werden. Schmerzempfindungen werden verschiedenen Herkunftursachen zugeordnet, um die Krankheitsquelle beim einzelnen Patienten finden zu können. Schmerzen werden nach äusseren und inneren Einflüssen unterschieden. Diese werden weiter in das Schmerzensbild eingeordnet (zum Beispiel Muskelschmerzen und Verspannungen) und nach Art und Ausstrahlung der Schmerzen. Aufgrund der Diagnose können dann kurzfristig Linderungs- und langfristig Heilungsmassnahmen getroffen werden.

Belastungen im Malerberuf

Der Alltag eines Berufsmalers ist in Bezug auf Körpertätigkeiten sehr abwechslungsreich und vielseitig. Objektiv betrachtet sind aber viele Arbeiten für den Körper einseitig belastend. Bei folgenden Tätigkeiten wird der Rücken beziehungsweise die Wirbelsäule am meisten strapaziert: Schwerer oder

sperriger Materialtransport, Bauteilbehandlungen an verwinkelten Arbeitsstellen, Arbeiten mit Maschinen oder Werkzeugen an Boden, Wänden und Decke sowie Arbeiten im Durchzug oder in feuchten Räumen. Neben der Wirbelsäule werden natürlich auch die Gelenke, die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und der Beckenboden besonders beansprucht. Es ist also wichtig, gegen mögliche unheilbare Rückenschäden mit den richtigen Massnahmen vorzubeugen.

Grundlage Arbeitshilfen

Der Rücken kann bereits mit einer guten Arbeitsplatzvorbereitung und Planung geschont werden. Hierfür braucht es aber den Einsatz des Arbeitgebers und -nehmers:

Material wenn möglich mit Hilfsgeräten transportieren; richtige Arbeitshöhe bei mobilen Arbeitsgegenständen; geplante und ergonomisch richtige Lagerung der Hilfs- und Verbrauchsmaterialien; beim Kauf auf handliche und leichte Arbeitsgeräte achten; Baustelleneinrichtungen mit Arbeitstisch und einem durchdachten System; Arbeiten in der Höhe mit der richtigen Leiterhöhe ausführen; unnötige Transportwege vermeiden; Material im Magazin vorbereiten. *(Lesen Sie weiter auf Seite 8.)*

Es sind Informationsbroschüren, Aufkleber und Videobänder zu diesem Thema bei folgender Institution erhältlich:

Suva Luzern
Kundendienst
Tel: 041 419 58 51
Fax: 041 419 59 17
www.suva.ch

Grundlage Körpertechnik

Der Rücken wird entlastet, wenn einige Grundregeln für das richtige Tragen und Heben von Lasten beachtet werden:

Auf sicheren und geraden Stand achten; häufiger Wechsel der Körperstellung beziehungsweise Arbeitsposition bei statischer Belastung; Körperbewegungen dynamisch und ausgeglichen ausführen; Lasten immer sicher und kontrolliert greifen; Lasten so nahe wie möglich am Körper tragen und unnötige Lasten vermeiden; Gewichte gut eintei-

len und nicht alles miteinander heben; beim Beugen immer in die Knie gehen; gerader Rücken beim Heben und Tragen; keine ruckartigen Bewegungen unter der Belastung von zusätzlichen Gewichten; die Wirbelsäule gerade halten und nicht nach links oder rechts verdrehen.

Schlusswort

Um der Volkskrankheit Nummer 1 mit richtigen Massnahmen vorzubeugen oder sogar zu verhindern, muss der Ar-

beitgeber und -nehmer permanent an Grundregeln und Massnahmen erinnert werden. Für eine tragfähige Prävention genügt es nicht, einmalig Information an die Mitarbeiter abzugeben. Wiederholte Auseinandersetzung mit dem Thema ist unabdingbar und selbstverständlich. Um nun in Zukunft die Rückenbeschwerden zu verhindern oder zu binden, ist der Wille und die Mithilfe jedes gesundheitsbewussten Arbeiters nötig. »»

Plättli-Ästhetik beginnt mit uns.



Hochpräzise Abschlüsse, einwandfreie Verlegung von Plättli und Natursteinplatten: das **Protector Fliesen-Verlegesystem** gibt höchste Montage-Sicherheit. Damit ein Boden so aussieht, wie man sich das eigentlich von Anfang an vorgestellt hat.



Hans Hafner AG
Riedstrasse 12, 8953 Dietikon
Tel. ++41 1 743 80 90
info@hafner.ch, www.hafner.ch

Hafner

Bad. Sanitär. Bau.