
10 Jahre tätigkeitsbezogenes Bewegungs-, Hebe- und Trage-Training für Auszubildende

Erfolgreiches Kooperationsprojekt von AMD der BG BAU und Bau-ABC Rostrup in Bad Zwischenahn

Schulter-Nacken-Kreuz- und Ischiasschmerzen, also Rückenbeschwerden unterschiedlicher Art gelten als Volkskrankheit in den westlichen Industrieländern. 20 % der Krankschreibungen und 50 % aller vorzeitig gestellten Rentenanträge gehen auf bandscheibenbedingte Erkrankungen zurück.

In der Bauwirtschaft ergeben sich für die dort Tätigen zusätzliche Belastungen durch nach wie vor erforderliches Heben und Tragen schwerer Lasten, vielfach unter ungünstigen Zwangshaltungen, durch das Arbeiten bei Wind und Wetter, sowie unter Termindruck. Diese vielfältigen Belastungen tragen dazu bei, dass die Beschäftigten in der Bauwirtschaft einen höheren Krankenstand aufweisen als Beschäftigte anderer Branchen. Der Hauptgrund für Ausfalltage im Baugewerbe sind Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Rückenerkrankungen sind darüber hinaus auch für einen großen Teil der Frühberentungen verantwortlich.

Vor diesem Hintergrund wurde bereits 1995 im **Bau-ABC Rostrup**, Ausbildungszentrum der Bauwirtschaft Niedersachsen-Bremen in Bad Zwischenahn, die erste Staffel eines „tätigkeitsbezogenen Bewegungs-, Hebe- und Tragetrainings für Auszubildende im Tiefbau“ als gemeinsames Pilotprojekt des **Arbeitsmedizinischen Dienstes (AMD Oldenburg)** der damaligen **Tiefbau BG** dem **Bau-ABC Rostrup** und der AOK Niedersachsen entwickelt. Der Grundgedanke eines präventiven Rückentrainings, wie er vom AMD der Hamburger Bau BG entwickelt worden war, wurde so den örtlichen Verhältnissen angepasst und im **Bau-ABC Rostrup** mit Leben erfüllt.

Die Auszubildenden im zweiten Ausbildungsjahr und mit Ihnen die Lehrwerkmeister durchlaufen während des Blockunterrichtes im **Bau-ABC Rostrup** in kleinen Gruppen von 10 bis 12 Teilnehmern ein Training von 12 Stunden, die in den Ausbildungsablauf eingebettet sind (in 2 Staffeln à 6 Stunden).

Nachdem zwischenzeitlich die AOK als Kooperationspartner ausgeschieden ist, wird das Projekt jetzt in Kooperation von **Bau-ABC Rostrup** und **BG BAU, AMD- Zentrum Oldenburg** bereits im 10. Jahr mit guten Ergebnissen fortgeführt.

„Knapp 1.000 Auszubildende haben zwischenzeitlich das Hebe-Trage-Training im **Bau-ABC Rostrup** in Bad Zwischenahn absolviert“ zieht Dipl.-Ing. Emke Emken, Leiter des Ausbildungszentrums eine Zwischenbilanz. Es ist geplant, das Projekt nicht nur fortzuführen, sondern auch auf das zweite Ausbildungszentrum des Bauindustrieverbandes Niedersachsen-Bremen, dem **ABZ Mellendorf** bei Hannover, auszuweiten.

Das tätigkeitsbezogene Bewegungs-, Hebe- und Tragetaining für die Auszubildenden soll helfen, funktionellen Rückenbeschwerden und Bandscheibenschäden vorzubeugen, indem

- rückenbelastende Tätigkeiten aufgezeigt werden,
- „bandscheibenfreundliche“ Arbeitshaltungen und Hebe-Trage-Techniken von jedem einzelnen Teilnehmer geübt und am eigenen Leib gespürt werden.
- Rückenmuskulatur (und auch Bauchmuskulatur, als vorderer Stabilisator) trainiert werden und muskuläre Dysbalancen aufgedeckt werden,

- ergonomische Hilfsmittel beschafft werden, vorgestellt werden und in den Ausbildungsablauf am **Bau-ABC Rostrup** integriert werden,
- „Rückenbewusstsein“ geweckt wird und die Entstehungsmechanismen von Rücken- und Bandscheibenerkrankungen aufgezeigt werden,
- dem Einzelnen Dehntechniken gezeigt werden, mit denen informelle Kurzpausen aktiv ausgefüllt werden können.

Das „**Zwischenahner Modell**“ geht über den Ansatz hinaus, nur die Multiplikatoren, also die Lehrwerkmeister und Berufsschullehrer zu schulen, sondern zielt bewusst darauf ab, das Training mit theoretischen und praktischen Teilen in die überbetriebliche Blockausbildung zu integrieren.

Die Resonanz auf das Training in der „Zielgruppe“ ist ausgesprochen positiv. Im Ausbildungsjahr 2004/2005 haben 162 Auszubildende das Training durchlaufen. Wie in den Vorjahren konnten die Teilnehmer wieder mit Fragebögen das Training bewerten. 111 Fragebogen-Rückläufer konnten ausgewertet werden. Ergebnisse:

- 75% sind mit der Haltungsschulung „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“
- 66% sind mit der Übertragbarkeit der Kursinhalte „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“
- 72% finden, das Verhältnis zwischen Theorie und Praxis sei ausgewogen
- 46% meinen, rüchenschädigende Belastungen bei der Arbeit nun besser erkennen zu können.

Ergebnis der Auswertung ist aber auch:

- Befragt nach der Häufigkeit von Rückenbeschwerden, sagten nur 20% „nie“, 47% kreuzten „selten“ an, 28% „häufig“ und 5% „sehr häufig“
- 75 der 111 Auszubildenden, die ihren Fragebogen zurückgaben, berichteten, vor Beginn der Ausbildung nach Jugendarbeitsschutzgesetz untersucht worden zu sein (vom Hausarzt), aber nur 32 von ihnen berichteten über eine Beratung zu Rückenbelastungen, wie sie in den Berufen der Bauwirtschaft immer noch zumindest teilweise vorkommen.

Fazit aus Sicht der Kooperationspartner, **AMD der BG BAU** und **Bau-ABC Rostrup**:

Die erste allgemeine arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung, kombiniert mit der speziellen Vorsorgeuntersuchung nach G 20 (Lärmbelastung) sollte mit einer besonderen individuellen Beratung zu Muskel-Skelett-Belastungen möglichst früh, schon während der überbetrieblichen Ausbildung in den Ausbildungszentren der Bauwirtschaft angeboten werden.

Informationen:

www.bau-abc-rostrup.de

www.bgbau.de

Dr. med. B. Jungclaus
Facharzt für Arbeitsmedizin
AMD der BG BAU
Bloherfelder Str. 97
26129 Oldenburg

Dipl. Ing. Emke Emken
Leiter des
Bau-ABC Rostrup
Virchowstraße 5
26160 Bad Zwischenahn-Rostrup