
Individualprävention Rücken – was bringt's?

Erste Ergebnisse der prospektiven Evaluation der SIP-Maßnahmen der BGW bei berufsbedingten Erkrankungen der Lendenwirbelsäule (ESIBEL)

Dr. Ute Pohrt, Bianca Kusma

Zusammenfassung

Beschäftigte in der Pflege haben aufgrund berufstypischer, wirbelsäulenbelastender Tätigkeiten ein erhöhtes Risiko für bandscheibenbedingte Erkrankungen durch schweres Heben und Tragen im Sinne der BK 2108. Anlaufstelle für Versicherte mit berufsbedingten Rückenproblemen sind bei der BGW die bundesweiten zehn Schulungs- und Beratungszentren (BGW schu.ber.z), wo spezielle Rückensprechstunden eingerichtet wurden.

Hier werden die Betroffenen untersucht und zeitnah über notwendige Maßnahmen entschieden. Versicherten, wo bereits einschlägige Symptome einer BK 2108 vorliegen, der Arbeitsplatz durch eine entsprechende Belastung charakterisiert ist, die Betroffenen jedoch noch an diesem tätig sind, wird die Teilnahme an einem 3-wöchigen stationären „Rückenkolleg“ angeboten, um die Berufsaufgabe zu verhindern. Mit der Maßnahme soll die Handlungskompetenz der Versicherten in Bezug auf die Gesunderhaltung des Rückens gefördert und eine Belastungsreduktion durch die erlernten rückenfreundlichen Bewegungsabläufe sowie den verstärkten Einsatz von Hilfsmitteln bei der Pflege erreicht werden.

Die BGW bietet das Rückenkolleg seit 1994 in Kooperation mit dem Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus Hamburg (BUKH), mit bis zu 700 Teilnehmern im Jahr, in Hamburg an. Weitere Standorte sind mittlerweile die BG Nordsee Reha-Klinik St. Peter-Ording und die Berufsgenossenschaftlichen Kliniken Halle. Hauptsächlich richten sich die Kurse an Pflegekräfte, aber auch Versicherten aus anderen Berufsfeldern bietet die BGW Termine an. Die Teilnahme ist kostenlos, die Übernachtungs-, Verpflegungs- und Reisekosten werden ebenfalls übernommen.

An jedem Kurs können bis zu 16 BGW-Versicherte teilnehmen. Drei Wochen lang lernen sie in täglichen Trainings- und Schulungseinheiten, wie sie mit den berufsbedingten Belastungen ihres Rückens und Bewegungsapparats besser umgehen. Die meisten Themen werden in der Gruppe bearbeitet, ergänzend finden Einzelbehandlungen und -beratungen statt.

Die Inhalte im Überblick:

- Physiotherapie
- Physikalische Therapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Berufsspezifisches Üben
- Psychologisches Gesundheitstraining
- Arztvortrag
- BGW-Vortrag
- Ernährungsberatung

Um die Teilnehmer des Rückenkollegs beim Umsetzen des Erlernten im beruflichen Alltag zu unterstützen, bietet die BGW im Anschluss eine Arbeitsplatzbegleitung an: Wer möchte, wird nach circa drei Monaten während ein bis zwei Arbeitsschichten von einem persönlichen

Trainer der BGW an seinem Arbeitsplatz begleitet und erhält noch einmal gezielte Tipps zum rückengerechten Arbeiten. Darüber hinaus lädt die BGW die Teilnehmer des Rückenkollegs nach ein bis eineinhalb Jahren zu einem einwöchigen Refresher-Kurs ein. In diesem Auffrischungsseminar zum Rückenkolleg können sie das Erlernte noch einmal festigen und Fragen klären, die sich im Arbeitsalltag ergeben haben.

Zur Erfassung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Rückenkollegkonzepts führt die BGW – nachdem bereits die Ergebnisse aus zwei retrospektiven Untersuchungen vorliegen – derzeit eine Evaluationsstudie durch.

In einer Eingruppen-Prä-Post-Messung mit vier Erhebungszeitpunkten: zu Rehabilitationsbeginn (T0) und -ende (T1) sowie nach 6 und 24 Monaten (T2 bzw. T3) wurden 2013 alle Teilnehmer des Rückenkollegs an den drei Standorten mittels eines standardisierten Fragebogens befragt. Dieser erfasste neben soziodemographischen Daten, Rückenschmerzen, den allgemeinen Gesundheitszustand inklusive der Arbeitsfähigkeit, rückengerechtes Verhalten in Beruf und Alltag, vorhandene Fertigkeiten und Handlungsstrategien sowie Parameter zu Selbstüberwachung, Krankheitsverständnis und zur emotionalen Belastung und die Schulungszufriedenheit. Durch die zweijährige Nachbeobachtungszeit und die Wahl der Messzeitpunkte können nicht nur kurz- sondern auch mittelfristige Effekte sowie der Einfluss der Arbeitsplatzbegleitung und des Refresher-Kurses untersucht werden.

Bisher konnten bei der BGW 730 vollständige Datensätze T0–T1 und 253 vollständige Datensätze T0-T1-T2 ausgewertet werden. Von den 730 Teilnehmern waren 92,2% in der Pflege tätig, bei einer durchschnittlichen Beschäftigungsdauer von 24,2 Jahren. Unter den Probanden waren 622 Frauen (85,2%) und 108 Männer (14,8%), das Durchschnittsalter betrug 48,7 Jahre.

Die Teilnehmer äußern eine hohe Zufriedenheit mit dem Rückenkolleg, die Werte der Einzelfragen dazu liegen durchschnittlich bei 5,58 (bei einem möglichen Maximalwert von 6).

Die Lebensqualität, der allgemeine Gesundheitszustand und die Anwendungshäufigkeit rückengefreundlicher Arbeitstechniken steigen hochsignifikant während der Maßnahme, die Rückenschmerzen werden ebenso deutlich reduziert. Nach sechs Monaten verringern sich diese Effekte wieder etwas, bleiben jedoch gegenüber dem Ausgangszustand immer noch deutlich nachweisbar. Auch im Arbeitsalltag werden vermehrt Entlastungsmöglichkeiten verschiedenster Art für den Rücken genutzt.

Ein Nachlassen der Effekte mit der Zeit ist nach Rehabilitationsmaßnahmen ein allgemein beobachtetes Phänomen. Umso erstaunlicher ist es, dass sich bei den Items

- „Fähigkeiten und Fertigkeiten“ (beschreibt wissensbasierte Fertigkeiten und Strategien, um mit Symptomen und Gesundheitsproblemen umzugehen) und
- „Selbstüberwachung und Krankheitsverständnis“ (beschreibt die Fähigkeiten der Überwachung des eigenen Zustandes, angemessener Reaktionen im Sinne des Selbstmanagements, vernünftiger Zielsetzung und der Anerkennung eigener Grenzen)

eine Tendenz der Zunahme auch noch ein halbes Jahr nach dem Rückenkolleg zeigt.

Bei der emotionalen Belastung der Versicherten durch die Erkrankung – ein gesundheitsbezogener negativer Affekt ausgedrückt durch „Ich mache mir oft Sorgen um meine Gesundheit“ – zeigt sich neben der signifikanten Verringerung während des Kurses sogar in den nachfolgenden 6 Monaten eine nochmalige signifikante Abnahme. Ob dies möglicherweise auf nachfolgende Ergänzungsbausteine (Arbeitsplatzbegleitung) zurückgeführt werden kann, lässt sich derzeit noch nicht sagen, wird aber unter anderem Gegenstand nachfolgender Auswertungen sein.