**Muskel- und Skeletterkrankungen auf Platz zwei der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland**

TÜV Rheinland: Arbeitsmedizinische Beratung für Unternehmen und Beschäftigte hilft, Muskel- und Skelettbelastungen im Beruf zu reduzieren / Über- und Fehlbelastungen sowie Bewegungsmangel schaden Muskeln und Gelenken / Pflicht- und Angebotsvorsorge sind wichtige Maßnahmen der Prävention / [www.tuv.com/arbeitsmedizin](http://www.tuv.com/arbeitsmedizin)

**Köln, 30. März 2023.** Laut Fehlzeiten-Report 2022 stehen Muskel- und Skeletterkrankungen nach den Atemwegserkrankungen auf Platz zwei der häufigsten Ursachen für eine Arbeitsunfähigkeit.[[1]](#footnote-1) Für das Jahr 2020 wird der Schaden durch den Produktionsausfall aufgrund dieser Erkrankungen auf 19,6 Milliarden Euro geschätzt.[[2]](#footnote-2) „Das ist eine beunruhigende Tendenz, der wir mit unseren Beratungsangeboten entgegentreten möchten“, betont Dr. Wiete Schramm, Fachärztin für [Arbeitsmedizin](https://www.tuv.com/germany/de/lp/academy-lifecare/arbeitsmedizinischer-dienst/main-navigation/arbeitsmedizin/%c3%bcbersicht/) bei TÜV Rheinland. „Unsere Arbeitsmedizinerinnen und Arbeitsmediziner unterstützen Unternehmen bei der Erstellung der Gefährdungsbeurteilung im Hinblick auf Belastungen des Muskel-Skelett-Systems. Für Beschäftigte bieten wir Pflicht- und Angebotsvorsorgen an. Dabei gehen wir auf die individuelle Situation am Arbeitsplatz ein und beraten gezielt, wie Über- und Fehlbelastungen vorgebeugt werden kann. Die Beschäftigten werden unter Berücksichtigung der konkreten Arbeitsbedingungen und des Gesundheitszustandes arbeitsmedizinisch beraten. Die Inhalte der Vorsorgen sind vertraulich und werden nicht an den Arbeitgeber weitergeleitet.“

**Arbeitsbelastungen erkennen**

Im beruflichen Bereich können sowohl psychische als auch körperliche Belastungen zu Muskel- und Skeletterkrankungen führen. In vielen Berufen, beispielsweise in der Logistikbranche oder im Handel, stehen Über- und Fehlbelastungen im Mittelpunkt: ziehen, schieben, heben und tragen von Lasten, Kräfte, die auf den ganzen Körper wirken, Arbeiten in beengten Körperhaltungen wie beim Fliesenlegen, sich wiederholende Tätigkeiten beim Kassieren oder am Fließband oder auch Vibrationen. Vibrationen treten zum Beispiel beim Bohren oder bei der Arbeit mit verdichtenden Maschinen auf, aber auch beim Fahren von Gabelstaplern. Die Gefährdungsbeurteilung ist Grundlage aller Maßnahmen im Arbeits- und Gesundheitsschutz. Für die Beurteilung von Belastungen des Muskel-Skelett-Systems stehen sechs Leitmerkmalmethoden zur Verfügung: Heben und Tragen, Ziehen und Schieben, repetitive Tätigkeiten, Ganzkörperkräfte, Körperzwangshaltung und Körperfortbewegung. Um festzustellen, wie stark die Belastung durch Vibrationen ist, kann beispielsweise ein Vibrationsrechner genutzt werden. Ergibt sich eine sehr hohe Exposition, muss das Unternehmen eine Pflichtvorsorge anbieten. Bei Tätigkeiten mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen ist die Angebotsvorsorge vorgeschrieben“, erläutert Schramm.

**Arbeitshilfen konsequent einsetzen**

Technische Maßnahmen tragen dazu bei, die Belastungen für das Muskel-Skelett-System zu reduzieren. Dazu gehören unter anderem Hebe- und Tragehilfen, die in vielen Berufen von der Entsorgungswirtschaft über das Handwerk bis hin zur Pflege eingesetzt werden können. „Zeitdruck führt oftmals dazu, dass Beschäftigte technische Hilfsmittel nicht nutzen. In einer gesundheitsorientierten Unternehmenskultur ist die Anwendung hingegen selbstverständlich. Dabei hat das Wissen über Muskel- und Skeletterkrankungen großen Einfluss auf das Verhalten im Beruf. Wir unterstützen die Unternehmen mit Beratungen aber auch Infoblättern und Unterweisungsunterlegen“, so Schramm.

**Bewegung fördern**

In Büroberufen belastet oft Bewegungsmangel die Muskeln und Gelenke. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 150 bis 300 Minuten körperliche Aktivität wie Fahrradfahren oder schnelles Spazierengehen pro Woche. Ist die Intensität der Bewegung hoch, reichen auch 75 bis 150 Minuten. „Für Menschen, die bei der Arbeit viel sitzen, ist der Ausgleich dieses Bewegungsmangels in der Freizeit wichtig. Auch dazu beraten wir die Beschäftigten und haben dabei den Ausgleich der am Arbeitsplatz auftretenden Belastungen im Blick. Unternehmen unterstützen wir zusammen mit unseren Expertinnen und Experten aus der betrieblichen Gesundheitsförderung bei der Planung und Umsetzung von Gesundheitstagen und Bewegungsprogrammen“, erläutert Schramm.

Unternehmen und Beschäftigte können sich unter folgendem Link über das arbeitsmedizinische Angebot von TÜV Rheinland informieren: [www.tuv.com/arbeitsmedizin](http://www.tuv.com/arbeitsmedizin)

*Sicherheit und Qualität in fast allen Wirtschafts- und Lebensbereichen: Dafür steht TÜV Rheinland. Das Unternehmen ist seit mehr als 150 Jahren tätig und zählt zu den weltweit führenden Prüfdienstleistern. TÜV Rheinland hat mehr als 20.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 50 Ländern und erzielt einen Jahresumsatz von rund 2,1 Milliarden Euro. Die hoch qualifizierten Expertinnen und Experten von TÜV Rheinland prüfen rund um den Globus technische Anlagen und Produkte, begleiten Innovationen in Technik und Wirtschaft, trainieren Menschen in zahlreichen Berufen und zertifizieren Managementsysteme nach internationalen Standards. Damit sorgen die unabhängigen Fachleute für Vertrauen entlang globaler Warenströme und Wertschöpfungsketten. Seit 2006 ist TÜV Rheinland Mitglied im Global Compact der Vereinten Nationen für mehr Nachhaltigkeit und gegen Korruption. Website:* [www.tuv.com](http://www.tuv.com)

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Pressestelle TÜV Rheinland, Tel.: +49 2 21/8 06-21 48

Die aktuellen Presseinformationen sowie themenbezogene Fotos und Videos erhalten Sie auch per E-Mail über presse@de.tuv.com sowie im Internet: [www.tuv.com/presse](http://www.tuv.com/presse) und [www.twitter.com/tuvcom\_presse](http://www.twitter.com/tuvcom_presse)

1. https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/grundlagen/fehlzeiten/ueberblick-fehlzeiten-report/ [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.dguv.de/de/praevention/themen-a-z/muskel-skelett-system/index.jsp [↑](#footnote-ref-2)