

Rückenbelastung im Glaserhandwerk

Aktiver Schutz durch gezielte Gymnastik

Die Jungglaser sind in Bewegung. Gemeinsam mit der IKK Nordrhein hat die Fachvereinigung Jungglaser NRW Seminare zur Rückenschulung veranstaltet. Ziel der Maßnahme: richtige Arbeitstechniken erlernen und vorbeugendes Muskeltraining betreiben.



Gute „Haltungsnoten“ verdienten sich die Jungglaser nach der Seminar- teilnahme

rückengerechtes Verhalten entgegenzutreten. Anlaß ist der überdurchschnittlich hohe Krankenstand von 6,6 % im Glaserhandwerk, der nach speziell für dieses Handwerk aufbereiteten Arbeitsunfähigkeitsdaten der IKK Nordrhein vor allem auf Rückenerkrankungen zurückzuführen ist. So sind Glaser bereits im Alter zwischen 35 und 44 Jahren durchschnittlich vier Wochen pro Jahr arbeitsunfähig. Bei fast der Hälfte der Krankheitstage sind akute Rückenerkrankungen die Ursache. „Der Rücken braucht aktiven Schutz – nur durch richtige Arbeitstechnik und effektives Muskeltraining erhält sich der Glaser auch bis ins hohe Alter einen gesunden Rücken“, so Dipl.-Sportlehrer Stefan Ammel von der IKK Nordrhein.

Bei dem Seminar lernten Auszubildende, Facharbeiter und Meister

Der Kurs hat mir gezeigt, daß ich einige Muskeln schwerpunktmäßig kräftigen und andere gezielt dehnen muß“. Mit diesen Worten bewertete Marco Schwindtke, Jungglaser aus Bonn, ein zweitägiges Seminar zur Rückenschulung, das im nordrheinischen Glaserhandwerk großes Interesse fand. Insgesamt 15 Personen nahmen an der Pilotveranstaltung am 11. und 12. Oktober teil, die auf Initiative der Fachvereinigung Jungglaser NRW gemeinsam mit der Innungskrankenkasse Nordrhein durchgeführt wurde. „Ein erfolgreiches Seminar, das auch in der Praxis greifen kann“, sag-

te der Vorsitzende der Jungglaser NRW, Helmut Hoffmann. Bei dem Seminar lernten die Teilnehmer richtige Arbeitstechniken und ein Trainingsprogramm kennen. Beides soll helfen, den körperlichen Belastungen durch

Neben den konkreten Lösungsansätzen gelten folgende allgemeine Grundsätze:

1. Eigenverantwortlichkeit, Eigenkompetenz und Kreativität fördern – Anreize schaffen, damit Arbeitsabläufe, Arbeitsplanung und Arbeitsorganisation kontinuierlich verbessert werden können!
2. Rückenschul-Grundregeln verinnerlichen, insbesondere das manuelle Handhaben von Lasten!
3. Regelmäßiger Tätigkeitswechsel schützt vor Überlastungen infolge Tätigkeitsmonotonie!
4. Die gute Einweisung und die konsequente Kontrolle rückenschonender Arbeitstechniken haben höchste Priorität!
5. Regelmäßige Ausgleichsübungen/Bewegungs- und Entspannungspausen sorgen für Entlastung!
6. Täglich die Wirbelsäulenmuskulatur trainieren!

Quelle: IKK Nordrhein

Glaserhandwerk: Rückenbelastungen in der Werkstatt			
Tätigkeitsbereich	Nähere Beschreibung	Hauptbelastung	Problemlösungsansatz
Glaszuschnitt am Schneidetisch	kontinuierliche Glaszuschneidearbeiten mit teils mehrfachem Verschieben des Glasblattes auf dem Tisch Glasblatt „quer spalten“, Vorziehen des Glasblattes zur Tischkante und Brechen des Glasblattes	teils dauerhaftes und extrem körperfernes Arbeiten in der Rumpfvorbeugeposition Anheben, Transport, Absetzen und Verschieben von teils extremen Lasten	Nachrüstmöglichkeiten für Zuschneidetische – Verstellbarkeit des Neigungswinkels – Verstellbarkeit der Arbeitshöhe – Verschiebbarkeit/Rollen Hilfspersonen
Glastransport in der Werkstatt	Glastransport <ul style="list-style-type: none"> ● der gelieferten Ware in das Ablagesystem ● vom Ablagesystem zum Zuschneidetisch ● vom Zuschneidetisch zum Schleifautomaten ● zur Weiterbearbeitung z. B. zur Bohrmaschine ● zum Kommissionsgestell ● zum Firmenfahrzeug für die Auslieferung 	Manuelles Anheben, Tragen und Absetzen von teils extremen Lasten	Nutzung von Hilfsmitteln: Kran Rollbock Tragegurte Hilfspersonen
Beschicken des Schleifautomaten	Aufsetzen des zugeschnittenen Glases auf dem über hüfthohen Transportband des Schleifautomaten (untere Kante des Glases ca. 80 cm über dem Boden) nach jedem Kantenschliff: Zurücktragen des Glases, Umsetzen/Drehen des Glases auf die nächste zu schleifende Kante, erneutes Aufsetzen des gedrehten Glases auf den Schleifautomaten Abtransport des geschliffenen Glases	Manuelles Anheben, Tragen, Absetzen und Wenden von teils extremen Lasten (bei körperfernem und überhüfthohem Lastschwerpunkt)	Absenkung des Transportbandes (der Aufsetz-/Anhebehöhe) mittels: <ul style="list-style-type: none"> ● Podest vor dem Schleifautomaten ● Tieferlegung des Schleifautomaten Führungsschiene für Lastenträger an der Decke Schleifautomaten mit automatischem Rücklauf und Drehen des Glases
Arbeiten am Bleitisch	Langandauernde Arbeitsgänge der Glasveredlung	Langandauerndes Arbeiten in vorgebeugter Rumpffosition	Verstellbarkeit des Neigungswinkels Verstellbarkeit der Arbeitshöhe
Reinigungs- und Wartungsarbeiten der Geräte	Reinigungs-/Wartungsarbeiten teils in Zwangshaltung Werkstatt-Reinigung/Fegen verbunden mit Bewegungen von schweren Gegenständen (z. B. Restglas-Sammelbehälter)	längerdauernde Zwangshaltungen Manuelles Anheben, Tragen und Absetzen von teils extremen Lasten	schwere Gegenstände, die häufiger zu bewegen sind, auf Rollwagen setzen ausreichend langer Besenstiel
Büroarbeit	Langes Sitzen, Bildschirmarbeit, Aktenordner aus/in niedrige und hohe Regalsysteme, schwer und verkantete Schubladen, interne Organisation und Kundenservice abwickeln	Langes Sitzen und Arbeit unter Streß	aktiv-dynamisches Sitzen ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes Zeitmanagement Personalführung



Glaserhandwerk: Rückenbelastungen in der Werkstatt			
Tätigkeitsbereich	Nähere Beschreibung	Hauptbelastung	Problemlösungsansatz
Entsorgung des defekten Glases	Glas-Sammel-Container zum Recycling Lösen des Metallrahmens beim Iso-Bruchglas	Manuelles Anheben, Tragen und Absetzen von teils extremen Lasten Starkes Ziehen beim Ablösen der Metallfassung des Iso-Glases	allgemeine Rücken- aspekte siehe unten
Arbeiten an der Bandschleifmaschine	langanhaltendes Drücken und Drehen des Glases gegen die Bandschleifmaschine	Fixierung des Glases durch den Rumpf in unphysiologischer Wirbelsäulenposition (z. B. Hohlkreuz)	allgemeine Rücken- aspekte siehe unten
Be- und Entladung des Fahrzeugs Belastung des Fahrers	Unterschiedliche hohe Transportgestelle Je nach Fahrzeugtyp (Pritschen-/Kastenwagen) unterschiedliche Zugänglichkeit zur Ladefläche und ggf. Zwangshaltung beim Be- und Entladen zusätzlich für den Fahrer: – dauerndes Sitzen im Auto – ggf. Termindruck	Manuelles Anheben, Tragen und Absetzen von teils extremen Lasten – bei großer Hubhöhe – ggf. unter Zwangshaltung (vorgebeugter Rumpf)	Kran Sauger Gurte Rollwagen Stapler höhenverstellbares Glasreiff ausreichende Personenzahl angemessene Schutzausrüstung
Transport an der Baustelle	Transport – über lange Distanz – auf unebenen Wegen – auf Glatteis – durch enge Treppenhäuser einseitiges Tragen	Anheben, Tragen und Absetzen von teils extremen Lasten bei teils widrigen äußeren Bedingungen	ggf. Autokran kalkulieren Schaufensterwagen Sauganlage Transportwägelchen Abstellhölzer möglichste Zufahrt sichern
Montagearbeiten	Arbeiten auf Leitern und Gerüsten, Ausbau des defekten Glases hinter Heizkörperkonstruktion extrem lange Haltbarkeit beim Einsetzen des Glases und präzises Bewegen/Führen von Lasten	Anheben, Tragen, Halten und Absetzen von teils extremen Lasten (ggf. körperfern) Zwangshaltung	Arbeitshilfen Werkzeugplanung

Grundlagen der Rückengymnastik kennen. Ziel ist es, das Muskelgleichgewicht zu erhalten bzw. wieder zu erlangen. Statt in ein Fitnessstudio zu gehen, können die Teilnehmer nun ein selbstgesteuertes Heimtrainingsprogramm anwenden: „Man kann selber mehr erreichen als man denkt, so-

wohl zu Hause auf der Trainingsmatte vor dem Fernseher als auch im Betrieb“, sagte Peter Peiler aus Dortmund. Gemeinsam stellten Teilnehmer und Seminarleiter einen umfassenden Maßnahmenkatalog zusammen, um die körperlichen Belastungen im Betrieb sowie außerhalb auf dem Bau oder beim Kunden zu reduzieren (siehe „allgemeine Grundsätze“).

Interessenten können weitere Informationen bei der IKK Nordrhein Tel. (0 22 02) 10 03-2 03 oder der Fachvereinigung Jungglaser NRW Tel. (0 22 51) 5 34 72 erhalten. Eine Wie-

derholung des Bewegungsseminars fand am 15. und 16. November 1996 in Düsseldorf statt. Weitere Seminare sind geplant. Interessenten können sich bei der Fachvereinigung der Jungglaser anmelden. Ansprechpartner ist Helmut Hoffmann. □