



**Denk an mich. Dein Rücken**  
**Informationen für Beschäftigte**  
in Leichter Sprache

# 1. Denken Sie an Ihren Rücken

Der Rücken tut weh,  
es sticht im Kreuz,  
die Schultern tun weh.  
Kennen Sie das auch?

Sehr viele Menschen haben Rücken-Schmerzen.  
Die meisten Menschen  
haben manchmal Rücken-Schmerzen.  
Aber viele Menschen haben jeden Tag Schmerzen.

Rücken-Schmerzen  
stören die Menschen bei der Arbeit.  
Starke Rücken-Schmerzen machen richtig krank.  
Die Menschen können dann nicht zur Arbeit gehen.

Die Behandlung von Rücken-Schmerzen  
dauert meistens lange.  
Manchmal können die Menschen  
wegen den Schmerzen gar nicht mehr arbeiten.



Woher kommen Rücken-Schmerzen?

Die Rücken-Schmerzen kommen bei den meisten Menschen von den Muskeln. Oft strengt die Arbeit die Muskeln sehr an. Dann tun sie weh.



Andere Menschen bewegen sich zu wenig. Dann sind die Muskeln zu schwach. Und sie tun auch weh.

**Tun Sie jetzt etwas für Ihren Rücken.  
Dann bekommen Sie keine Schmerzen.  
Fangen Sie einfach damit an.**

## 2. Das können Sie tun

Sie müssen die Muskeln in Ihrem Rücken richtig bewegen. Sie müssen sie genug bewegen.



Aber Sie dürfen die Muskeln auch nicht zu stark anstrengen. Zu starke Anstrengung schadet dem Rücken. Aber immer nur Sitzen schadet den Muskeln auch.

## **Darauf müssen Sie achten:**

Stengen Sie Ihren Rücken bei der Arbeit nicht zu sehr an.

Bewegen Sie sich genügend.

Dann bleibt Ihr Rücken kräftig und fit.

## **Das ist wichtig:**

Zu viel Anstrengung ist für den Rücken schlecht.

Aber zu wenig Anstrengung ist auch schlecht.

Wie sieht es bei Ihrer Arbeit aus?

Überlegen Sie gut:

Welche Arbeit ist für Sie besonders anstrengend?

Wann haben Sie Rücken-Schmerzen?

Überlegen Sie:

Wie können Sie Ihre Arbeit anders machen?

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeit-Geber.

Er untersucht Ihren Arbeits-Platz.

Er prüft:

Welche Arbeit ist schlecht für Ihren Rücken.

Die Fach-Kraft für Arbeits-Sicherheit

und der Betriebs-Arzt helfen dem Arbeit-Geber.



Helfen Sie auch mit.

Sagen Sie den Fach-Leuten bei der Untersuchung:

Hier müssen Sie schwere Lasten heben.

Hier müssen Sie schwere Lasten tragen  
oder bewegen.

Müssen Sie sich bei der Arbeit lange Zeit bücken?

Müssen Sie Ihren Rücken verdrehen?

Bei welcher Arbeit ist das?

Sagen Sie es bei der Untersuchung.



Wenn Sie Fahr-Zeuge oder Arbeits-Maschinen  
fahren müssen:

Wackelt der Sitz stark?

Muss Ihr Rücken viele Stöße aushalten?



Vielleicht müssen Sie keine schwere Arbeit machen.

Aber Ihr Rücken tut trotzdem weh?

Dann bewegen Sie sich bei der Arbeit  
vielleicht zu wenig.

Zum Beispiel, wenn Sie am Schreib-Tisch sitzen.

Oder am Computer.

Auch davon können Sie Rücken-Schmerzen  
bekommen.



Es gibt aber noch andere Gründe für Rücken-Schmerzen.

Zum Beispiel:

Jemand muss sehr viel arbeiten.

Mehr als er gut schafft.

Oder jemand muss sehr schnell arbeiten.

Oder die Arbeit ist sehr lang-weilig.

Oder Menschen haben Angst um den Arbeits-Platz.

Das ist alles Stress.

Auch von Stress können die Menschen  
Rücken-Schmerzen bekommen.



Überlegen Sie gut:  
Ist das bei Ihnen auch so?

Dann überlegen Sie:  
Wie können Sie das ändern?  
Wie kann Ihr Arbeit-Geber das ändern?

Haben Sie jetzt schon Rücken-Schmerzen?  
Dann gehen Sie sofort zu Ihrem Betriebs-Arzt  
oder Ihrer Betriebs-Ärztin.

Sagen Sie es Ihrer Fach-Kraft für Arbeits-Sicherheit.  
Sprechen Sie mit Ihrer Kranken-Kasse.  
Alle können Ihnen helfen.

Wenn Sie Ihren Betriebs-Arzt  
oder Ihre Betriebs-Ärztin nicht kennen:  
Fragen Sie Ihren Arbeit-Geber.  
Ein kleiner Betrieb hat vielleicht keinen Betriebs-Arzt.  
Dann gehen Sie zu Ihrem Haus-Arzt  
oder zu Ihrer Haus-Ärztin.



## Das können Sie am Arbeits-Platz tun:

Hat Ihre Firma  
ein betriebliches Gesundheits-Management?  
Dann können Sie Ihren Kollegen und Kolleginnen helfen.  
Berichten Sie von Ihren Erfahrungen.  
Machen Sie Verbesserungs-Vorschläge.  
Dann bekommen weniger Menschen bei der Arbeit  
Rücken-Schmerzen.



 **Helfen Sie Ihrem Rücken!**

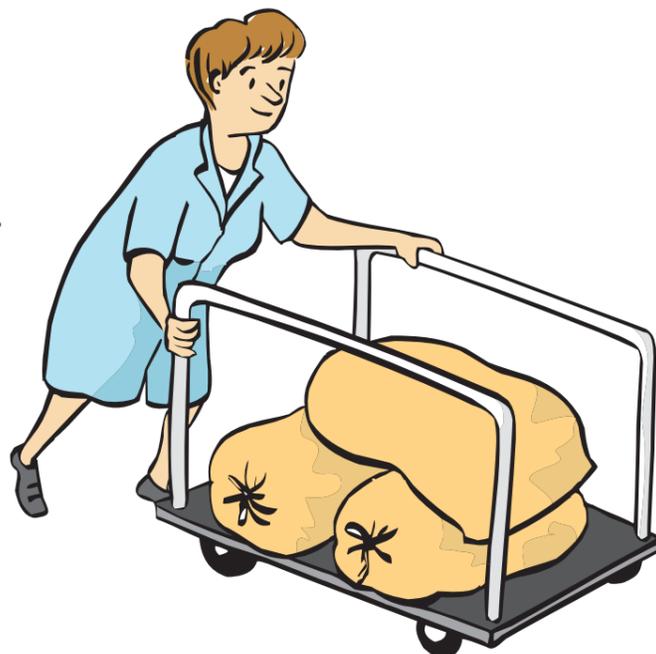
Ihre Firma hat noch  
kein betriebliches Gesundheits-Management?

Sprechen Sie mit Ihren Chefs.  
Sagen Sie,  
wie die Arbeit verbessert werden kann.  
Damit Sie keine Rücken-Schmerzen bekommen.  
Überlegen Sie, was Sie machen können.



Zum Beispiel:  
Heben Sie nicht so oft schwere Lasten.  
Tragen Sie keine schweren Lasten.  
Arbeiten Sie weniger im Bücken.

Zum Beispiel:  
Bewegen Sie schwere Lasten  
mit einem Roll-Wagen.  
Auch wenn es nur ein kurzer Weg ist.



Wenn Sie bei der Arbeit lange stehen müssen:  
Machen Sie kleine Pausen.  
Machen Sie Dehn-Übungen.

Wenn Sie bei der Arbeit immer sitzen:  
Achten Sie darauf,  
dass Ihr Stuhl richtig eingestellt ist.

Zum Beispiel:  
Dass Sie nicht zu niedrig sitzen.

Stehen Sie zwischen-durch auf.  
Arbeiten Sie manchmal im Stehen.  
Die Abwechslung schont den Rücken.

Sie können ein gutes Vorbild für Ihre Kollegen  
und Kolleginnen sein.

Machen Sie zum Beispiel mit ihnen kleine Pausen.  
In den Pausen bewegen Sie sich.  
So bleiben Sie und Ihre Kollegen und Kolleginnen länger fit.  
Sie stärken Ihren Rücken.  
Das ist auch für Ihre Firma gut.



## Das kann jeder für sich selbst tun

Der Rücken braucht Sport und Bewegung.  
Auch wenn er gesund ist.  
Aber Rücken-Schmerzen sagen Ihnen:  
Jetzt müssen Sie mehr für Ihren Rücken tun.



Bewegen Sie sich mehr als bisher.  
Bei der Arbeit und in der Freizeit.  
Das ist gut für Ihren Rücken.

Es gibt verschiedene Trainings-Methoden:

**Ausdauer-Training:**

Sie müssen bei der Arbeit Lasten heben und tragen.

Oder Sie müssen immer  
in der gleichen Haltung arbeiten.  
Dann ist Ausdauer-Training gut für Sie.

**Entspannungs-Übungen:**

Ihr Hals und Rücken ist verspannt.

Zum Beispiel,  
weil Sie lang am Schreib-Tisch sitzen  
oder hinter dem Lenkrad.

Dann helfen Ihnen Entspannungs-Übungen.

## Fach-Leute helfen Ihnen

Ihr Betriebs-Arzt und Ihre Betriebs-Ärztin  
und die Fach-Kräfte für Arbeits-Sicherheit  
sind Fach-Leute für Ihre Gesundheit.  
Sie helfen Ihnen,  
wenn Sie schon Rücken-Schmerzen haben.  
Oder wenn Sie keine Rücken-Schmerzen  
bekommen möchten.  
Diese Fach-Leute wissen was zu tun ist.

Zum Beispiel:

Sie strengen bei Ihrer Arbeit Ihre Muskeln  
und Ihr Skelett sehr an.  
Dann kann Ihr Betriebs-Arzt Sie  
genau deswegen untersuchen.

Ein anderes Beispiel:

Sie arbeiten an einem Computer.  
Dann macht Ihr Betriebs-Arzt  
eine andere Untersuchung.

Gehen Sie zu diesen Vorsorge-Untersuchungen.



Ihr Betriebs-Arzt und Ihre Betriebs-Ärztin sagen Ihnen, wie Ihr Rücken gesund bleibt.

Sie sagen Ihnen,  
welche Trainings-Methode Ihnen hilft.  
Oder ob Sie eine Reha machen sollen.  
Der Betriebs-Arzt und die Betriebs-Ärztin helfen Ihnen auch,  
wenn Sie immer Schmerzen haben.  
Oder wenn Ihre Arbeit zu viel Stress macht.

Vielleicht ist eine Reha gut für Sie.  
Fragen Sie Ihren Betriebs-Arzt  
oder Ihre Betriebs-Ärztin.  
Eine Reha ist auch wichtig,  
wenn Sie wegen Rücken-Schmerzen  
lange krank waren.

Die Schmerzen sollen bei der Arbeit  
nicht wieder kommen.  
Dafür gibt es Extra-Programme.



Die Fach-Kraft für Arbeits-Sicherheit unterstützt Sie und Ihren Arbeit-Geber.  
Die Fach-Kraft weiß,  
wie Ihr Arbeits-Platz verändert werden muss.  
Oder welche Hilfs-Mittel es für Ihre Arbeit gibt.  
Damit Ihr Rücken sich nicht so anstrengen muss.

Auch Ihre Kranken-Kasse hilft Ihnen bei Rücken-Schmerzen.  
Sie unterstützt Sie bei der Vorsorge.

Es gibt Kurse für einen starken Rücken.  
In den Kursen lernen Sie:  
So können Sie Ihrem Rücken helfen.  
So haben Sie weniger Stress.  
Sprechen Sie mit Ihrer Kranken-Kasse.



## **Tun Sie jetzt etwas!**

Kümmern Sie sich um Ihren Rücken.  
Und tun Sie etwas für Ihren Rücken!  
Es geht Ihnen dann besser.  
Dann fühlen Sie sich wohler.  
Sie bleiben fit.  
Auch wenn Sie älter werden.

Sie haben mehr Freude an Ihrer Arbeit.  
Sie sind weniger krank.  
Sie können bis zur Rente arbeiten.  
Sie können Ihre jüngeren Kollegen und Kolleginnen  
mit Ihren Erfahrungen unterstützen.



Denken Sie an Ihren Rücken.  
Achten Sie darauf, wenn er weh tut.

Es gibt jetzt das Programm:

## **Denk an mich. Dein Rücken.**

In diesem Programm gibt es viele Angebote für Sie.  
Fangen Sie gleich heute an!



„Denk an mich. Dein Rücken“, eine Präventionskampagne der Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse und unter **[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)**

Die Adressen aller Unfallversicherungsträger finden Sie unter **[www.dguv.de](http://www.dguv.de)**

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Die Herausgeber danken den Autorinnen und Autoren für ihre Expertise und das Engagement, mit dem sie maßgeblich zum Gelingen dieser Publikation beigetragen haben. Über diese Publikation hinaus verdanken wir ihnen wertvolle Anregungen.

Zeichnungen von Reinhild Kassing,  
© Mensch-zuerst Netzwerk People First Deutschland e.V.,  
[www.people1.de](http://www.people1.de)

In Leichte Sprache übertragen von Holtz & Faust GbR,  
[www.holtz-und-faust.de](http://www.holtz-und-faust.de)

Auf Lesbarkeit geprüft von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Westfalenfleiß gGmbH, [www.westfalenfleiss.de](http://www.westfalenfleiss.de)