

# Herzlich Willkommen

**Dirk Roschanski**  
Fachdozent im Gesundheitswesen (GPI)  
Adalbertstr. 7 • 38690 Vienenburg  
☎ (05324) 694 920 • @ dirk@roschis.de

- Allgemein- und Notfallmedizin
- Arbeits- und Berufsrecht
- Breitenausbildung
- Führungskräfteentwicklung
- Biologie, Anatomie, Physiologie, Zytologie
- Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Naturheilverfahren
- Pflege
- Psychologie

■ [www.trainerauskunft.de/roschi](http://www.trainerauskunft.de/roschi)

---

---

---

---

---

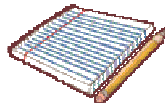
---

---

---

## Rückenschonendes Arbeiten

Eine Einführung in die  
Präventionsarbeit  
für  
die Alten- und Krankenpflege,  
pflegerische Assistenzberufe,  
den Krankentransport  
und den Rettungsdienst



Dirk Roschanski (Prävention-Rücken I)

2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Merksatz

**Die eigene Gesundheit zu erhalten  
und Kräfte zu schonen ist genauso  
wichtig, wie den Patienten zu  
aktivieren.**

(Pflege heute)

**...oder sogar wichtiger ???!!!**

(Dirk Roschanski)

Rückenschonendes  
Arbeiten



Dirk Roschanski (Prävention-Rücken I)

3

---

---

---

---

---

---


---

---

### Belastungen, die gesunden Bewegungen im Weg stehen

Rückenschonendes Arbeiten

- Umgang mit bettlägerigen, immobilen, desorientierten und adipösen Patienten
- räumliche Enge in den Krankenzimmern
- Fehlen geeigneter Materialien und Hilfsmitteln, die das Heben und Tragen von Patienten erleichtern, bzw. Abneigung, diese einzusetzen
- Zeitdruck und „Arbeitsspitzen“, welche die Pflegeperson davon abhalten, einen Helfer hinzuzuziehen
- mangelnde Entspannungsmöglichkeit und -fähigkeit



Dirk Roschanski (Prävention-Rücken I) 4

---

---

---

---

---

---


---

---

### Resultat

Rückenschonendes Arbeiten

- 👉 falsche Bewegungsmuster schleichen sich ein
- 👉 Über- und Fehlbeanspruchung bestimmter Muskel- und Skelettbereiche → andere Bereiche verkümmern
- 👉 erworbene Rückenschäden oder Störungen des Systems der Wirbelsäule



Dirk Roschanski (Prävention-Rücken I) 5

---

---

---

---

---

---


---

---

### Weitere Risikofaktoren

Rückenschonendes Arbeiten

- mangelnde oder einseitige Bewegungen in der Freizeit
  - ↳ **die Pflegeperson steht untrainiert großen Belastungen gegenüber**



Dirk Roschanski (Prävention-Rücken I) 6

---

---

---

---

---

---


---

---

**Die Rente beginnt mit 67 Jahren...also:**

**...Vorbeugen ist besser als Heilen, Umschulen oder Berufsunfähigkeit**

Rückenschonendes Arbeiten



Dirk Roschanski (Prävention-Rücken I) 7

---

---

---

---

---

---


---

---

**Präventiv wirken**

- die Wirbelsäule physiologisch belasten
- Hilfsmittel einsetzen
- Patientenressourcen nutzen
- eindeutige Bewegungsimpulse setzen
- Entspannungstechniken einüben
- Ausgleichssport betreiben

Rückenschonendes Arbeiten



Dirk Roschanski (Prävention-Rücken I) 8

---

---

---

---

---

---


---

---

**Präventiv wirken**

- Rückenschule besuchen
- Standfläche und Standstabilität vergrößern
- günstige Sitzhaltung einnehmen
- Umfeld organisieren
- physiologisches Heben, Tragen, Bücken
- Entlastungen im Berufsalltag

Rückenschonendes Arbeiten



Dirk Roschanski (Prävention-Rücken I) 9

---

---

---

---

---

---


---

---

**Noch Fragen...?**



Rückenschonendes  
Arbeiten



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.  
Ihr  
Dirk Roschanski  
[www.trainerauskunft.de/roschi](http://www.trainerauskunft.de/roschi)

Dirk Roschanski (Prävention-Rücken I) 10

---

---

---

---

---

---

---

---