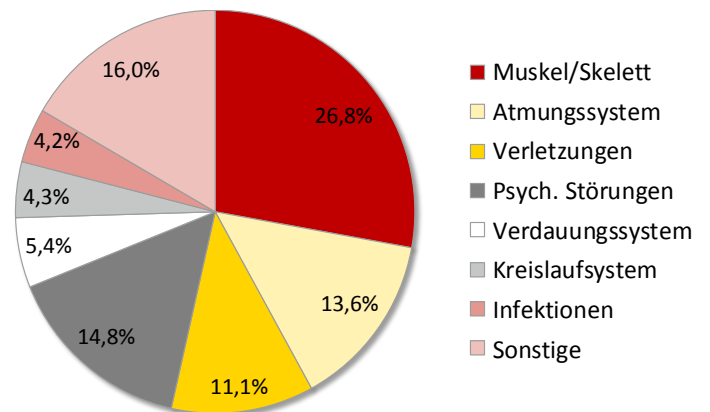


Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE)

Rund 80% der Menschen erkranken mindestens einmal im Leben daran. Besonders in fortgeschrittenem Alter kommt es vermehrt zu MSE. Aufgrund des demographischen Wandels rechnet die WHO innerhalb der kommenden 20 Jahre mit einer Verdopplung der Betroffenen.

Ein Mensch hat etwa 650 Muskeln, über 200 Knochen und mehr als 100 Gelenke.

- Von MSE spricht man bei gesundheitlichen Problemen des Bewegungsapparates, d.h. der Muskeln und Sehnen, des Skeletts, der Knorpel, des Gefäßsystems, der Bänder und Nerven.
- MSE sind weltweit eine der Hauptursachen für chronische Schmerzen, körperliche Funktionseinschränkungen und Verlust an Lebensqualität.
- Sie umfassen mehr als 150 Erkrankungsbilder und Syndrome (mehrere Krankheitsanzeichen zusammen). Dabei reicht die Liste von akuten Erkrankungen mit plötzlichem Beginn über solche mit kurzer Dauer bis hin zu lebenslangen Beeinträchtigungen. Verursacht werden MSE meist von mehreren verschiedenen Faktoren, z. B. körperliche, seelische und arbeitsbezogene Ursachen.
- Bewegungsmangel gilt als zentraler Risikofaktor für die Entstehung von MSE.
- MSE sind schmerzhaft, beeinträchtigen die physischen Funktionen und verlaufen darüber hinaus auch häufig fortschreitend. In ihrem klinischen Erscheinungsbild sind sie sehr heterogen.
- MSE sind die zweithäufigste Ursache von Frühberentungen.
- Die direkten Behandlungskosten sind seit Jahren steigend.



Prozentuale Verteilung der AU-Tage nach Krankheitsarten bei den beschäftigten BKK-Pflichtmitgliedern

Situation in Deutschland

Rund ein Viertel der Krankheitstage von Arbeitnehmern sind auf MSE zurückzuführen. Männer sind deutlich häufiger davon betroffen als Frauen. Auch was ihre Fallzahl und Dauer anbelangt, heben sie sich vom gesamten Krankheitsspektrum ab. Fast ein Drittel aller Krankengeldtage sind auf MSE zurückzuführen.

Rückenschmerzen verursachen bei beiden Geschlechtern mit Abstand die meisten AU-Tage bei den MSE.

Die Daten der Betriebskrankenkassen zeigen, dass die durch MSE bedingten Fehlzeiten mit zunehmendem Alter signifikant steigen. Besonders auffällig ist hierbei die altersbedingte Zunahme der Fehlzeiten bei den Muskel- und Skeletterkrankungen, die sich von der jüngsten bis zur ältesten betrachteten Altersgruppe mehr als verzehnfachen.

Produktionsausfallkosten und Ausfall an Bruttowertschöpfung

Die hohe Relevanz der Muskel-Skelett-Erkrankungen für Arbeitgeber und das Sozialversicherungssystem belegen die ökonomischen Folgen dieser Krankheitsgruppe.

Diagnosegruppe	Arbeitsunfähigkeitstage		Produktionsausfallkosten		Ausfall an Bruttowertschöpfung	
	Mio.	%	Mrd. €	vom Bruttonational-einkommen in %	Mrd. €	vom Bruttonational-einkommen in %
Psychische u. Verhaltensstörungen	79,3	14,6	8,3	0,3	13,1	0,5
Krankheiten des Kreislaufsystems	31,9	5,9	3,4	0,1	5,3	0,2
Krankheiten des Atmungssystems	65,7	12,1	6,9	0,2	10,9	0,4
Krankheiten des Verdauungssystems	28,2	5,2	3,0	0,1	4,7	0,2
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes	125,8	23,2	13,2	0,5	20,8	0,7
Übrige Krankheiten	212,5	39,1	22,3	0,8	35,8	1,2
Alle	543,4	100,0	57	2,0	90	3,1

Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2015, S. 43

Arbeitsbezogene (physische & psychische) Risikofaktoren für Rückenschmerzen

- manuelle Handhabung von Lasten
- Verrichten von Tätigkeiten mit häufigem Drehen und Beugen des Rumpfes
- Ganzkörpervibration
- geringe soziale Unterstützung am Arbeitsplatz (Qualität der Arbeitsbeziehungen, Probleme mit Kollegen und Vorgesetzten, Unterstützung durch Kollegen)
- geringe Arbeitszufriedenheit
- erlebter Stress
- Einschätzung der Arbeit als gefährlich etc.

Eine ergonomische, bewegungsfreundliche Arbeitsplatzgestaltung und regelmäßige Bewegung verhindern MSE. Das liegt natürlich im Interesse von Arbeitgeber und -nehmer. Ohne arbeitsbedingte Risiken ließen sich bis zu 40% aller Rückenerkrankungen und fast ein Drittel der durch MSE entstandenen Kosten, vermeiden.

Bedarfsanalyse

Eine Bedarfsanalyse soll Aufschluss darüber geben, inwiefern Bewegungsförderung auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter abgestimmt werden kann.

Instrumente sind:

- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung
- Arbeitssituationsanalyse im Rahmen von Arbeitsplatzprogrammen
- BG-Grundsatz Nr. 46 »Belastungen des Muskel-Skelett-Systems«
- Daten zum Berufskrankheitengeschehen
- Gefährdungsanalyse (physische Belastungen)
- Gesundheitsbericht (Analyse der muskuloskelettal bedingten Arbeitsunfähigkeiten)
- Gesundheits-Check (Rücken-/Wirbel-Check)
- igaCheck: Erfassung beruflicher Anforderungen, Belastungen und Gefährdungen
- Mitarbeiterbefragung (subjektive Beschwerdeerfassung)

Ziele

1. Aktualisierung des Wissens der Beschäftigten über das Muskel-Skelett-System sowie deren Einfluss auf die Gesundheit
 2. Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates
 3. Fehlbeanspruchungen des Muskel-Skelett-Systems vermeiden, Arbeitsplätze und Arbeitsmittel an die Anforderungen der Beschäftigten anpassen, gesundheitsförderliche Arbeitsstrukturen und -organisationen schaffen
 4. Muskel-Skelett-Erkrankungen durch gezielte Übungen und Sport vorbeugen, Koordination, Kraft und Funktionalität des Bewegungsapparats verbessern, Muskulatur stärken, Beweglichkeit erhöhen
 5. Aufbau und Förderung einer gesundheitsbewussten Unternehmenskultur
- *Partizipatorische Ansätze:* bei denen die Beschäftigten aktiv in die Gestaltung von Arbeitsplatz und -aufgaben einbezogen werden.
 - *Maßnahmen zur Gestaltung einer erfolgreichen und gesundheitsförderlichen Arbeitsorganisation:* wechseln- de Tätigkeiten, Vermeidung von ständigen Unterbrechungen, Förderung von sozialem Austausch, Gewährleistung einer Beschäftigungssicherheit, Anerkennung von Leistungen
 - *Multidimensionalen Präventionsprogramme:* bspw. Schulungen über die manuelle Handhabung von Lasten, Schulungen und Veränderung der Arbeitsaufgaben
 - *Multidisziplinäre Programme:* sie kombinieren Training, Information und verhaltenstherapeutische Strategien zum Umgang mit Rückenschmerzen, z.B. Rückenschulprogramme in Verbindung mit intensiven Übungsprogrammen
 - *Ergonomische Maßnahmen in Kombination mit anderen Methoden*
 - *Lumbaler Stützgürtel:* für Beschäftigte, die bereits mehrere Episoden von Rückenschmerzen erlitten
 - *Neue Bürostühle* (höhenverstellbar, ergonomisch)

Wirksame Interventionen

- *Bewegungs-/ Übungsprogramme:* bspw. funktionelle Gymnastik und leichte Fitnessübungen zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit und Kondition

Quellen:

- Barthelmes, I. (2010): iga.Fakten 2 "Starke Muskeln, gesunde Knochen – beweglich bleiben im Beruf. Muskel-Skelett-Erkrankungen in der Arbeitswelt wirksam vorbeugen. Essen
PDF Download: <http://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igafakten/igafakten-2/vdetail/Veroeffentlichung/>
- BAuA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) (2009): Berufsspezifische Arbeitsunfähigkeit durch Muskel-Skelett-Erkrankungen in Deutschland. Dortmund, Berlin, Dresden
Link: <http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/F1996.html>
- BKK Dachverband (2015): Gesundheitsreport 2015. Langzeiterkrankungen. Berlin
Link: <http://www.bkk-dachverband.de/publikationen/bkk-gesundheitsreport/>
- BKK Dachverband (2013): Gesundheitsreport 2013. Gesundheit in Bewegung. Berlin
Link: <http://www.bkk-dachverband.de/publikationen/bkk-gesundheitsreport/>
- BMAS (Bundesministerium für Arbeit und Soziales) (2015): Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2014. Unfallverhütungsbericht Arbeit. Dortmund, Berlin, Dresden
Link: <http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Suga-2014.html>
- Initiative Gesundheit und Arbeit (2015): Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Prävention. Berlin
Link: <http://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-28/>
- GKV Spitzenverband (2014): Leitfaden Prävention - Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und -kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20 a vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014. Berlin
Link: https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_betriebliche_gesundheitsfoerderung/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp
- Robert Koch Institut (2015): Gesundheitsmonitoring, Themenschwerpunkt Chronische Erkrankungen
Link: http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/Muskel_Skelett_System/Muskel_Skelett_System_node.html
- Robert Koch Institut (2012): Gesundheitsberichterstattung des Bundes – Rückenschmerzen, Heft 53. Berlin
Link: http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/rueckenschmerzen.pdf?__blob=publicationFile
- Statistisches Bundesamt (2010): Krankheitskosten. Fachserie 12 Reihe 7.2. Wiesbaden
Link: <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/Krankheitskosten/Krankheitskosten.html>