



Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

BARMER

Wir machen Gesundheit. Erlebbar.

Ergonomie und körperliche Belastung

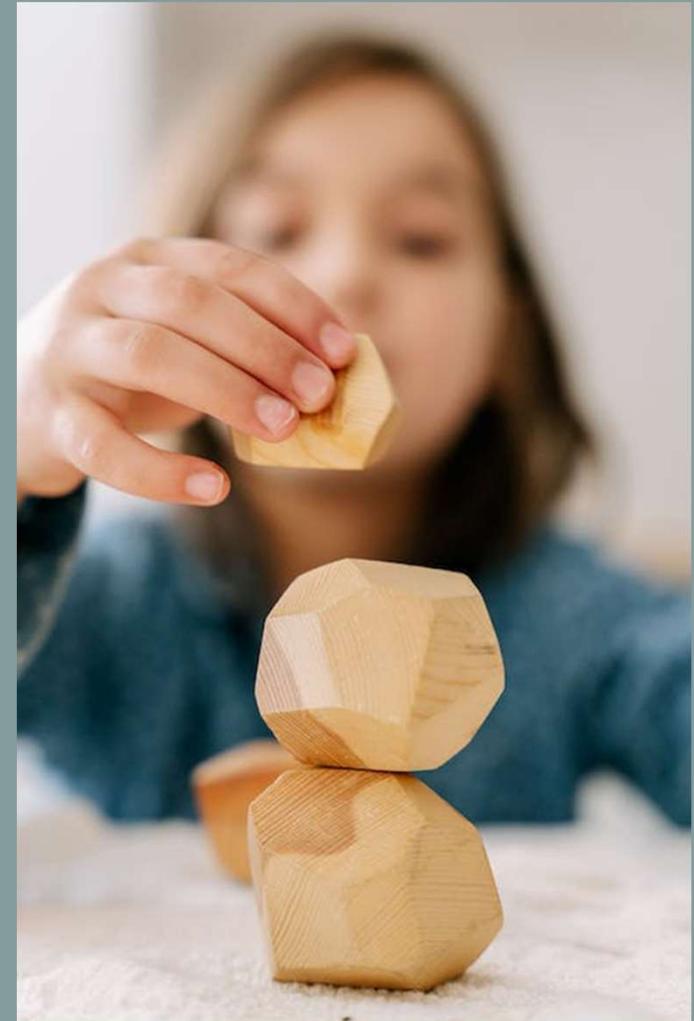
Online

09.11.2023



Agenda

- Einleitung- Warum das Ganze?
- Ergonomie
- Exkurs in die Anatomie
- Rückenfreundliche Kita- Wie soll das in der Praxis funktionieren?
- Tipps und Tricks
- Richtig Heben und Tragen
- Tipps und Tricks
- Übungen

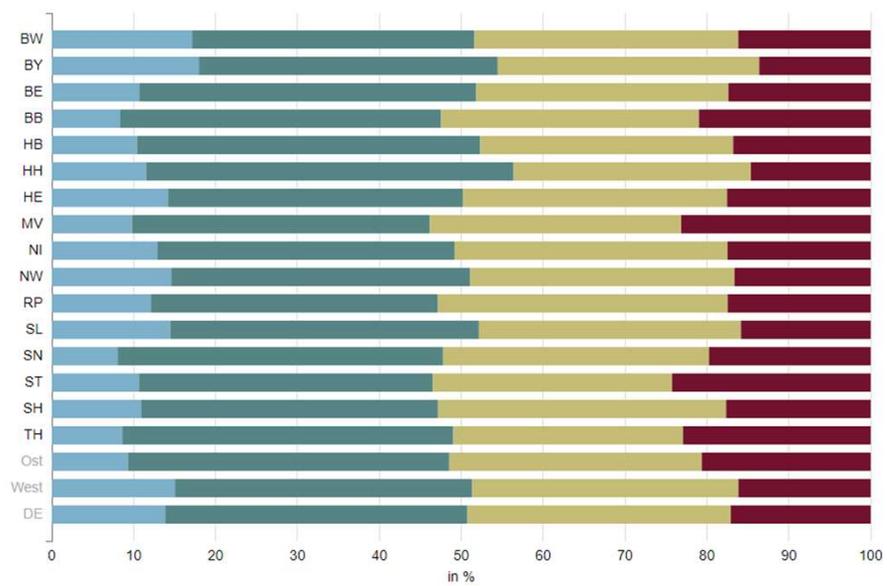


Warum das Ganze?



Altersstruktur

Altersstruktur des pädagogischen KiTa-Personals 01.03.2021
 KiTas mit Horten



Anteil der pädagogisch Tätigen im Alter von

● < 25 Jahren

● 25 bis < 40 Jahren

● 40 bis < 55 Jahren

● 55 Jahren und älter



Folgen unter denen Betroffene leiden

Erkrankungen, Beschwerden und Verletzungen des Haltungs- und Bewegungsapparates gehören zu den häufigsten auf die Arbeit zurückzuführenden gesundheitlichen Problemen. Häufig betroffene Bereiche sind der Rücken, Nacken und die Schultern. Sie verursachen bei Betroffenen:

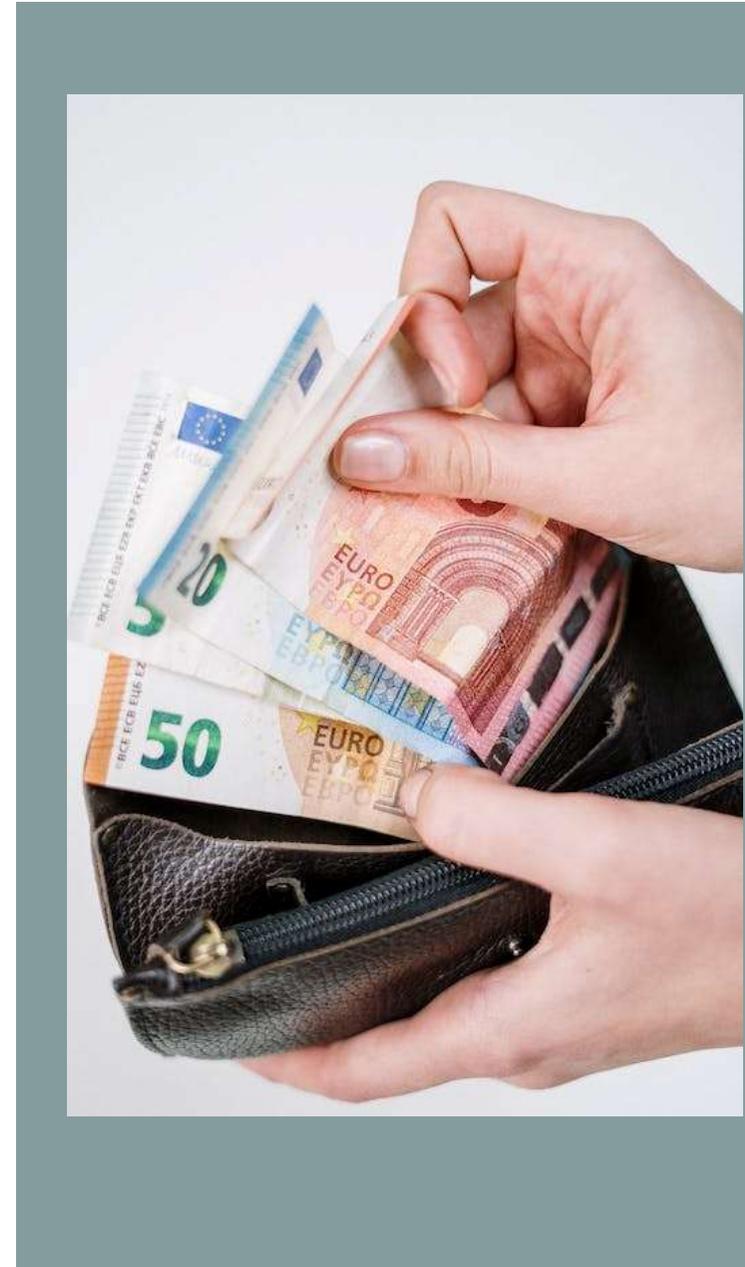
- chronische Schmerzen
- körperliche Funktionseinschränkungen
- Verlust an Lebensqualität



Ausfallkosten

- Lohnfortzahlung
- Krankenversicherung und medizinische Kosten
- Ersatzarbeitskräfte - ein hohes Maß an Mitarbeitenden-Fluktuation
- Fehlzeitenmanagement – betriebswirtschaftliche Kosten

Genaue Kosten variieren von Fall zu Fall, abhängig von Faktoren wie Schwere der Erkrankung, lokale Gesetze und Art der medizinischen Versorgung, die benötigt wird.



Was Krankheitsausfälle die Arbeitgeber in Deutschland kostet





Wo treten die
Beschwerden
auf?



Ergonomie

Was ist das überhaupt

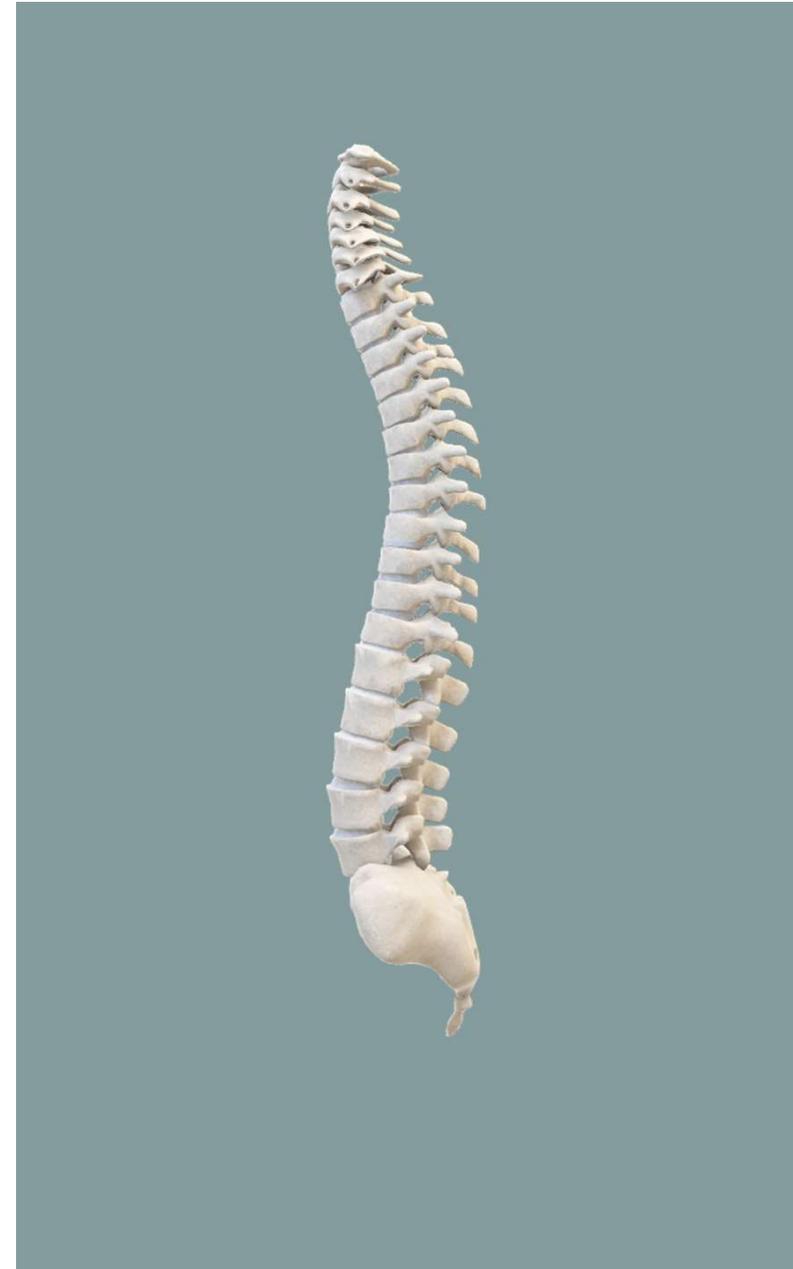


**Ein kleiner
Exkurs in die
Anatomie**



Die Wirbelsäule

- Doppelte S-Form
- Die Wirbelsäule hält den Körper aufrecht und dient als Schutz für das Rückenmark
- Die Wirbelsäule besteht aus festem Knochen (Wirbelkörper) sowie aus relativ weichem Knorpel (Bandscheiben)
- Zwischen zwei Wirbelkörpern liegt eine Bandscheibe als Bindeglied



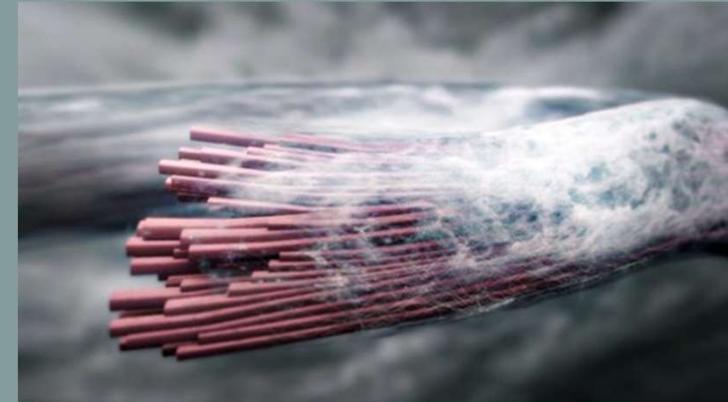
Die Muskulatur

- Anpassung bei Beanspruchung.
- Bewegung erhält und fördert Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität.
- Fehlen positiven Reize?
- Sogenannte Verkürzung (fehlende Dehnfähigkeit = Bewegungseinschränkung) oder erschlaffen
- Schmerz aufgrund monotoner Belastung

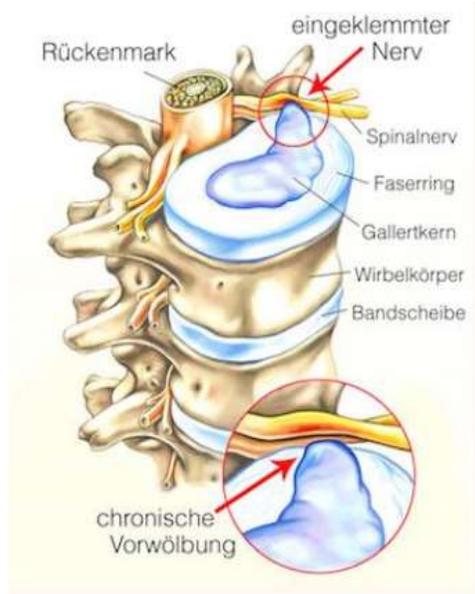


Das Bindegewebe

- Bänder, Sehnen und das System der Faszien – ein Netzwerkinerter Bindegewebebestrukturen,
- Umhüllt ganzen Körper – Muskeln wie Organe,
- Bewegung der Schlüssel zu flexiblen, anpassungsfähigen Faszien.
- Aktuelle Forschung: Kreuz- oder auch Nackenschmerzen haben Ursprung in Funktionsstörungen des Faszien-systems



Fehlbelastung auf den Rücken





Ergonomie

Wie soll das in der Kita funktionieren?





**Rahmen-
bedingungen/
Ausstattung**

Rahmenbedingungen und Ausstattung

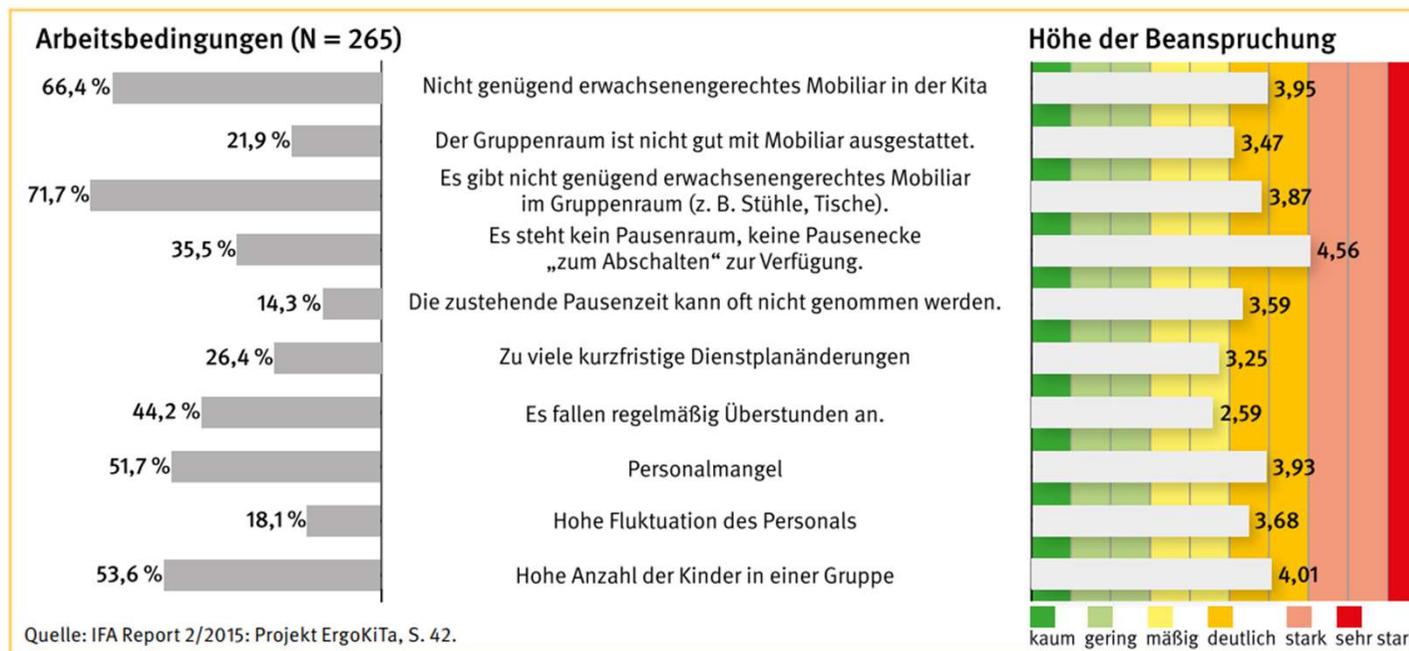


Abbildung 1: Die Befragten sollten angeben, ob die jeweilige Aussage für ihre Arbeitsbedingungen zutrifft und wie stark sie sich dadurch belastet fühlen (Skala von 1 „kaum“ bis 6 „sehr stark“).





Physische
Belastung

Physische Belastungen

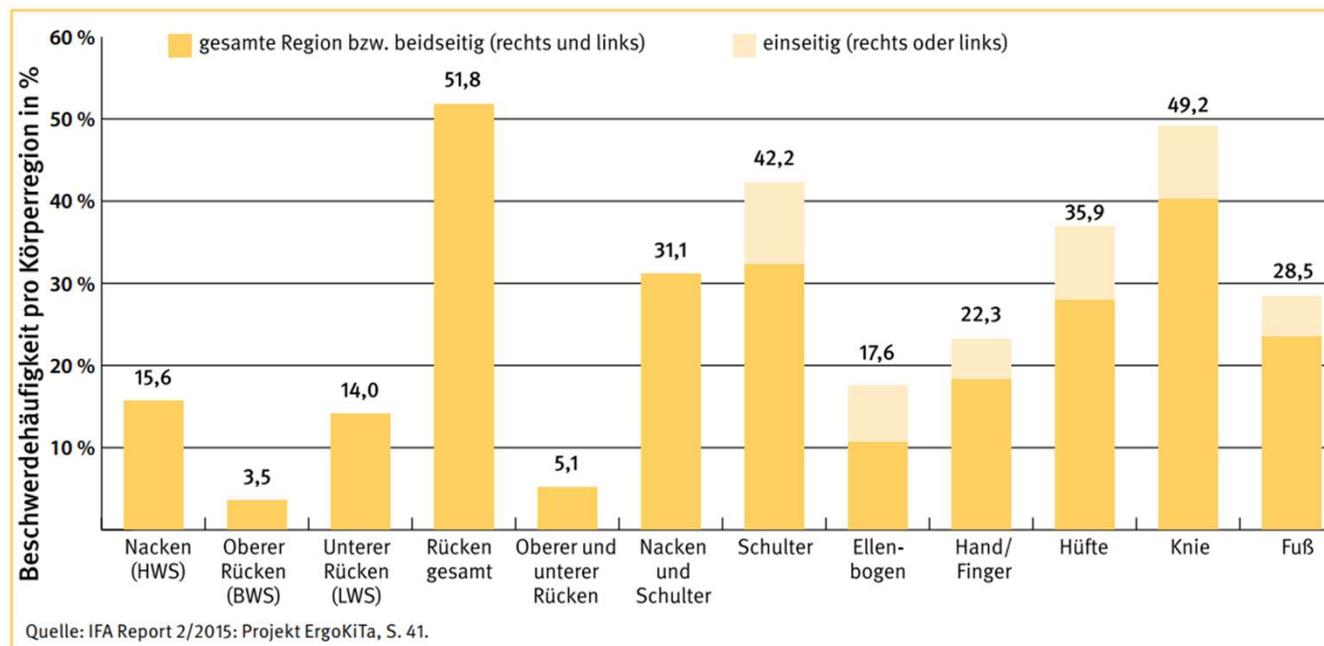


Abbildung 2: Besonders häufig treten bei Kita-Personal Rücken- und Kniebeschwerden auf: Jede zweite befragte Person gab Beschwerden in diesen Körperregionen an. Ebenfalls oft belastet sind die Schultern.

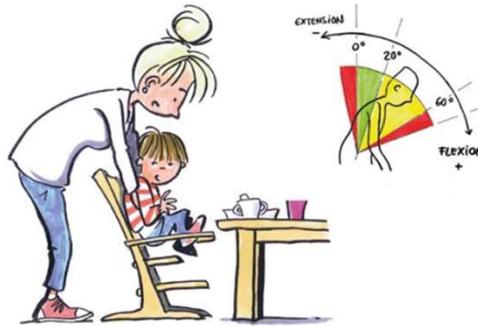




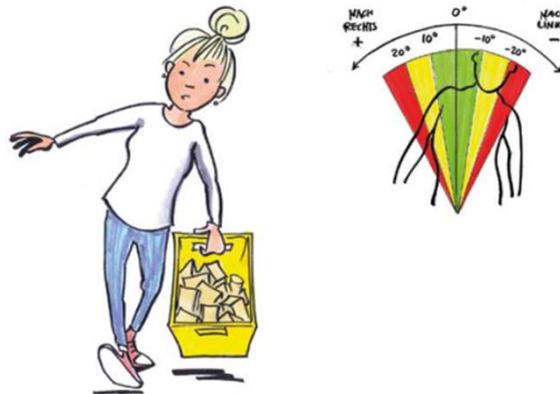
Gefahren-
quellen für
eine gute
Haltung

Gefahrenquellen für eine gute Haltung

- Nach vorne beugen
20-60 Grad „akzeptabel“



- Zur Seite neigen
Über 10 Grad „bedingt akzeptabel“

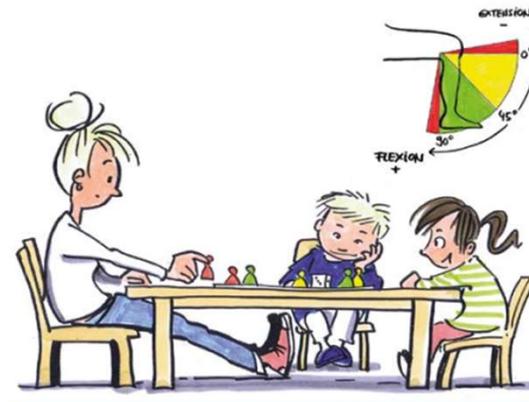


Gefahrenquellen für eine gute Haltung

- Oberkörper drehen
Über 20 Grad „nicht akzeptabel“



- Knie beugen
Über 90 Grad nach hinten oder 45 Grad nach vorne „nicht akzeptabel“



Tipps und
Tricks



Tipps und Tricks

- Höhenverstellbare Tische und Stühle
- Drehstühle (Erzieherstühle)
- Stehtisch (Wandklapptisch)
- Anziehhilfen (kleine Treppen)/ Anziehpodeste

Was haben
Sie schon in
der Kita?



Richtig
Heben und
Tragen



Tipps und
Tricks



Tipps und Tricks

- Tragesysteme
 - Wagen, klappbares Mobiliar benutzen
 - Schwere Gegenstände zu Zweit tragen
 - Möglichst beide Seiten gleichermaßen belasten
 - Heben und Tragen Sie die Kinder/Lasten möglichst körpernah
 - Beim Sitzen so oft wie möglich Becken, Brustkorb und Kopf aufrecht halten
- **Die beste Haltung ist die Nächste**



A group of people, including two adults and four children, are sitting in a circle on a green artificial grass floor, practicing meditation. They are all in a lotus position with their hands resting on their knees in a mudra. A large orange circle with the word 'Übungen' is superimposed in the center of the image. A colorful mat made of interlocking foam blocks is laid out on the grass between the two groups of people.

Übungen

Übungen für den Kita Alltag

- Auf dem Klettergerüst → Bewegung für die Faszien
- Hallo und Tschüss → Lockerung des Schulter- und Nackenbereichs
- Die Katze → Mobilisation der Wirbelsäule
- Der Elefant → Lockerung der Kiefer-Nackenmuskulatur
- Der Tiger → Training des Gleichgewichts und Dehnung des gesamten Körpers
- Das Krokodil → Entspannung der Organe im Bauchraum

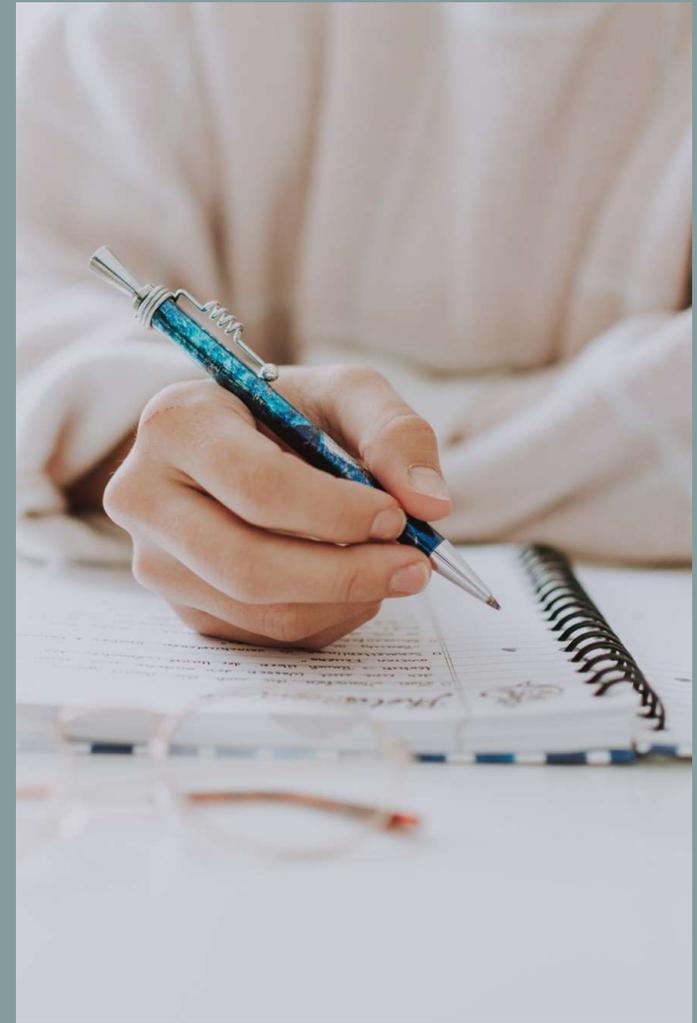


A photograph of three children running on a green playground mat. They are wearing superhero capes: yellow, red, and pink. The child in the yellow cape is on the left, the child in the red cape is in the middle, and the child in the pink cape is on the right. They are all running away from the camera towards a chain-link fence. The scene is outdoors on a sunny day.

Ab in die
Praxis

Ab in die Praxis -Checkliste

- Was können wir in der Kita direkt umsetzen?
- Welche Hilfsmittel können wir heranziehen?
- Was wird noch benötigt?
- Wie erinnern wir uns daran? (Anker setzen → zur Erinnerungsstütze)
- Wer kümmert sich darum?



Ab in die Praxis -Checkliste

Direkt Umsetzen:

- _____
- _____

Wer:

- _____
- _____

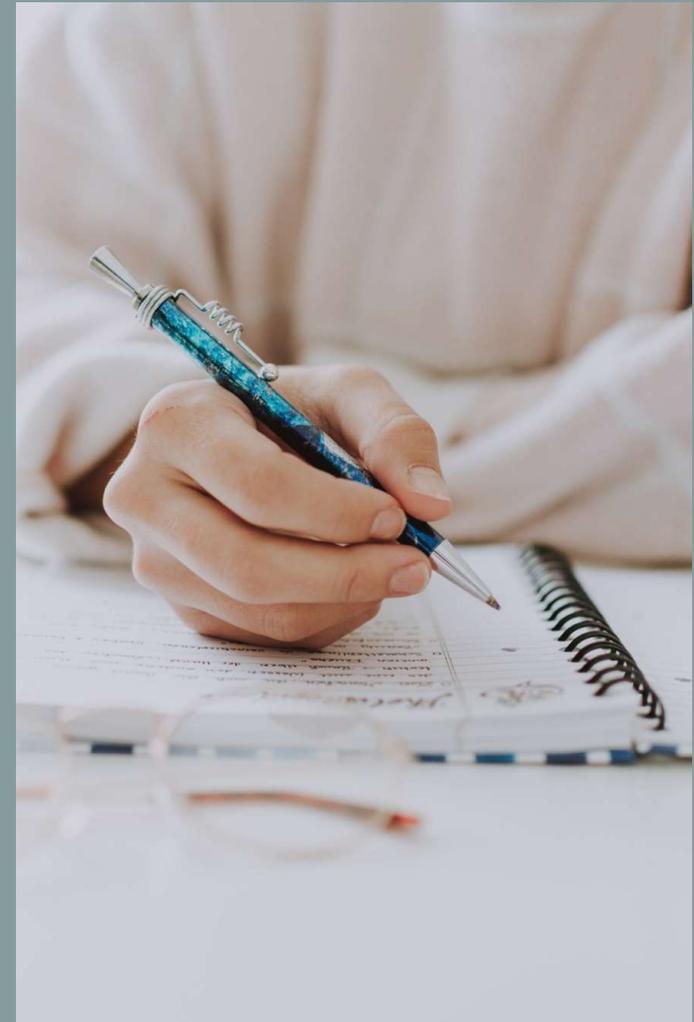
Hilfsmittel besorgen:

- _____
- _____

- _____
- _____

Anker platziert

- _____





Haltung
bewahren....

...Ihr Rücken wird es
Ihnen Danken!

Quellen

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (2022):
Rückengerecht arbeiten in der Kita; Schritt für Schritt zum ergonomischen
Berufsalltag

Yoga mit der Maus, riva Verlag

<https://www.laendermonitor.de/de/vergleich-bundeslaender-daten/personal-und-einrichtungen/paedagogisches-personal/altersstruktur-1>

[RKI - Themenschwerpunkt Muskuloskelettale Erkrankungen](#)

[Muskel-Skelett-Erkrankung \(MSE\) – Gesundheitsreise](#)

[Muskel- und Skeletterkrankungen | Safety and health at work EU-OSHA \(europa.eu\)](#)

Effiziente Gesundheitsförderung mit moving

Mehrere Elemente

Live-Angebote (Präsenz oder online)

- **aktive Pausen** durch zertifizierte BFG oder Trainer/innen
- **Workshops:** In online- oder Präsenz-Units werden die Mitarbeitenden mit der Wirkung und der Praxis von moving vertraut gemacht.
- **Mitarbeitendenzertifizierung** zu moving-Scout zur nachhaltigen Verankerung von moving in Firmen online oder live durch die moving GmbH

Digitale Angebote bestehend aus:

- Basic moving
- moving-App
- premium moving



premium moving

Perfekt für die Regeneration am Arbeitsplatz

Bewegung und mentales Training *am Arbeitsplatz*

- Neben basic moving über hundert **täglich wechselnde Videos** hinterlegt:
 - **allround moving:** Rundum-Training für den Alltag
 - **mental moving:** Anleitungen zum Abschalten im Alltag
 - **Hilf-dir-selbst-Board:** Alltagsbeschwerden beseitigen durch gezielte moves für alle 10 Körperzonen
 - Anmeldemöglichkeit zur Erinnerungsmail
- Für jede Firma wird ein individueller Link für die Landingpage von premium moving erstellt. Die BFG erhalten diesen Link zur Weitergabe an die Firmen.
- Auch in App integrierbar
- Memocards mit Link und QR Code versehen.

moving

my daily moving – in 3 Minuten besser drauf

Im Alltag immer wieder mal für sich sorgen um den Anforderungen locker Paroli zu bieten – das funktioniert ganz einfach mit moving.

Du findest auf dieser Seite die bewährte Art, es dir gut gehen zu lassen mit kurzen Units von:

- **basic-moving:** 5 Basis-Moves zur effizienten Regeneration
- **allround-moving:** das Rund-um-fit-Training in 6 Wochen
- **mental moving:** die Power-Regeneration und das
- **hilf-dir-selbst-Board:** mit dem man rundum Alltagsbeschwerden eliminiert

basic moving
die Grundlage für Regeneration und Wohlbefinden

allround moving –
in 6 Wochen rundum fit, beweglich – und entspannt

mental moving
Gezieltes Abschalten und zur Ruhe kommen durch einfache Sprachmatrix und geführte Gedankenbilder.

Hilf dir selbst
Alltagsbeschwerden eliminieren

zu den Videos