

## HEBEN UND TRAGEN IN DER PFLEGE:

# GEMEINSAM GEHTS BESSER

Beim Transfer von Bewohnern und Patienten ist von Mitarbeitenden in Heimen und Spitälern grösste Sorgfalt verlangt. Nicht nur den Patienten, sondern auch dem eigenen Rücken zuliebe. Einfacher geht es, wenn der Patient mithilft.

– Text: Susanne Wyss – Foto: shotshop –

Heben und Tragen in der Pflege haben einiges gemeinsam mit vergleichbaren Tätigkeiten in anderen Betriebszweigen, sei es in der Industrie oder im Bausektor. Für sie alle gelten dieselben physikalischen Gesetze, beispielsweise das Hebelgesetz. Entsprechend sind daher viele Hilfsmittel entwickelt worden, welche das Heben unterstützen und den Transfer von schweren Lasten erleichtern. Ausserdem gilt für alle Berufsgruppen, dass eine starke Rumpf- und Beinmuskulatur eine gute Versicherung für einen gesunden Rücken ist.

Doch gerade in der Pflege gibt es Besonderheiten, auf die zu achten sind:

### BELASTUNGEN BEI DER PFLEGE:

## HÄNDE, STRESS UND STICHVERLETZUNGEN

Die Belastung des Rückens durch Heben und Tragen ist eine der Hauptgefahren für die Gesundheit von Mitarbeitenden in Pflegeberufen. Weitere wichtige Themen im Zusammenhang mit dem Gesundheitsschutz in Pflegeberufen sind:

- Pflege der Hände: Gute Pflege und geeignete Handschuhe schützen die Haut
- Stress: Umgang mit Zeitdruck und psychischen Belastungen bis zum Burn-out
- Stichverletzungen: Reduktion durch Einsatz von Sicherheitsmaterial und sicheres Verhalten (zum Beispiel kein «Recapping», also kein Wiederaufsetzen der Schutzkappe auf die Nadel einer Spritze oder eine Kanüle nach Gebrauch)

► **SICHERHEIT:** Fällt eine Kiste zu Boden, kann dies eine Beschädigung und finanzielle Folgen nach sich ziehen. Wird jedoch ein Mensch fallen gelassen, kommt es nicht selten zu schmerzhaften Verletzungen. Nicht zu sprechen von den Ängsten der Betroffenen vor weiteren Transfers. Pflegende in Heimen und Spitälern sind sich dessen bewusst und stellen deshalb die Sicherheit der Bewohner und Patienten in den Vordergrund. Sie unterstützen die Patienten und setzen bei Transfers oft viel Kraft ein.

► **NÄHE:** Beim Heben von Patienten kommen sich Menschen sehr nahe. Je sicherer und unbelastender die Tätigkeit ausgeführt werden soll, desto näher. Daran müssen sich sowohl Pflegende als auch zu unterstützende Personen gewöhnen. Dies ist vor allem für ältere Menschen nicht immer ganz einfach, weil sie sich so viel Nähe von Dritten nicht gewohnt sind.

► **VEREINBARKEIT MIT NORMEN FÜR HEBEN UND TRAGEN:** Menschen können gross und schwer sein. Teils schränken Steifigkeiten oder Schmerzen die Transfermöglichkeiten zusätzlich ein. Dennoch werden Transfers häufig nur durch eine Person durchgeführt. Aber selbst bei gegenseitiger Unterstützung wird die 25/15-Kilogramm-Regel (siehe Kasten) kaum eingehalten.

Diesen Besonderheiten muss Rechnung getragen werden. Mit den folgenden Massnahmen kann die Belastung ergonomischer gestaltet und gleichzeitig die transferierten Menschen unterstützt und gefördert werden.

- **HILFE ZUR SELBSTHILFE:** Werden bei einem Transfer die noch vorhandenen Fähigkeiten der Heimbewohner miteinbezogen, ist jeder Transfer gleichzeitig eine Übung, um die restliche Selbstständigkeit zu erhalten oder gar zu fördern. Gleichzeitig muss die Pflegeperson weniger Kraft einsetzen.

Beispiel Aufstehen: Durch ein Vorverlagern des Oberkörpers wird das Aufstehen einfacher. Nachher wird der Oberkörper, eventuell durch Aufstützen, aufgerichtet. Diese Bewegung braucht wenig Kraft und kann, wenn nötig durch leichtes Führen durch die Pflegeperson, von den Betroffenen selbst ausgeführt werden.

- **AKTIVITÄT:** Muskulatur, die gebraucht wird, bleibt länger stark. Die Eigenaktivität der Bewohner entlastet die Pflegenden, auch wenn dadurch häufig alles etwas langsamer geht. Ein wenig in den Alltag eingebaute Physiotherapie oder leichte Führung (Fazilitation) dient demnach der Sicherheit und weniger dem Transfer selbst.

Beispiel: Ein Vorrutschen mit Schaukelbewegungen im Sitz auf dem Bett aktiviert die Rumpfmuskulatur, bewegt die Wirbelsäule und wirkt auf die Verdauung.

- **KINÄSTHETIK:** Die Technik der Kinästhetik nutzt die beiden oben genannten Prinzipien und übersetzt diese in Abläufe. Kinästhetik eignet sich vor allem für Institutionen, in denen Menschen länger zusammen etwas erarbeiten können. Die ersten Male brauchen mehr Zeit und Übung, sowohl von Seiten der Pflegenden als auch der Bewohner.

- **EINSATZ VON HILFSMITTELN:** Durch Rutschbretter, Hebehilfen oder gegenseitige Unterstützung kann der Transfer erleichtert werden. Diese Hilfen erhöhen die Sicherheit und entlasten den Rücken der Mitarbeitenden. Dennoch werden Hilfsmittel häufig ungern eingesetzt, da sie als nicht würdevoll gelten oder weil sie zuerst geholt werden müssen. Darum ist es wichtig, dass die Hilfsmittel einfach und in genügender Zahl verfügbar sind.

Nicht nur die Transfers, sondern auch ungünstige Haltungen beim Heben von Gliedern wie zum Beispiel beim Waschen oder Anziehen von Patienten können den Rücken belasten. Eine optimal eingerichtete Arbeitshöhe, indem zum Beispiel das Bett höher gestellt wird, schafft spürbare Erleichterung.

All diese Hilfestellungen, Techniken, Tricks und Kniffe müssen jedoch gelernt sein. Speziell auf die Bedürfnisse in der Pflege ausgerichtete Schulungen und Weiterbildungen sind dafür am besten geeignet. Das Beste dabei: Es profitieren nicht nur die Rücken der Mitarbeitenden, sondern auch die Bewohner und Patienten.

#### ZUR AUTORIN:

Susanne Wyss ist dipl. Physiotherapeutin und Erwachsenenbildnerin und Inhaberin der Firma BENE. BENE bietet Dienstleistungen im Bereich der Gesundheitsvorsorge.

#### VERZÖGERTE WIRKUNG:



### Das «Gedächtnis» des Rückens

Hebelbelastungen und eine schlechte Haltung, welche für den Moment problemlos scheinen, summieren sich und können erst später Beschwerden hervorrufen.

So etwa in Form von Bandscheibenschäden, die sich oft erst mit den Jahren bemerkbar machen. Grund dafür ist der sehr langsame «Turnover» (biologischer Auf- und Abbau von Gewebe) der knorpelartigen Bandscheibe. Anders als zum Beispiel bei einem Knochen, der sich innerhalb von sechs Wochen komplett erneuern kann, werden Mikroschäden bei einer Bandscheibe im Laufe eines Menschenlebens nicht vollständig repariert, sondern summieren sich. Darum spricht man oft vom «Gedächtnis des Rückens».

Richtwerte für Heben und Tragen:

### Die 25/15-Kilogramm-Regel

Häufig stellt sich die Frage, welches Gewicht für das Heben und Tragen überhaupt zumutbar ist oder ab wann es kritisch wird und körperliche Überbeanspruchung und Beschwerden auftreten können. Die Richtwerte für zumutbare Lastgewichte bei gelegentlichem Heben betragen 25 Kilogramm für Männer und 15 Kilogramm für Frauen. Welches Gewicht aber ein Mensch im Einzelfall ohne Risiko heben oder tragen kann, hängt nicht nur von ihm selbst ab, sondern auch von den Eigenschaften der Last und der Situation.

**MENSCH:** Die Leistungsfähigkeit hängt unter anderem von Geschlecht, Alter und Trainingszustand ab.

**LAST:** Einen Einfluss auf die Tragbarkeit haben beispielsweise Form, Volumen, Schwerpunkt, Greifbarkeit und Stabilität der Last.

**SITUATION:** Eine Rolle spielen Transportdistanz, Beschaffenheit des Transportweges, Hebehöhe, Hilfsmittel sowie die Hebehäufigkeit.

Quelle und weitere Informationen:

Suva-Broschüre «Hebe richtig – trage richtig» (Bestell-Nummer 44018.d)  
Checkliste Lastentransport von Hand (Bestell-Nummer 67089.d)