

Wir machen Gesundheit. Erlebbar.

Ergonomie und körperliche Belastung

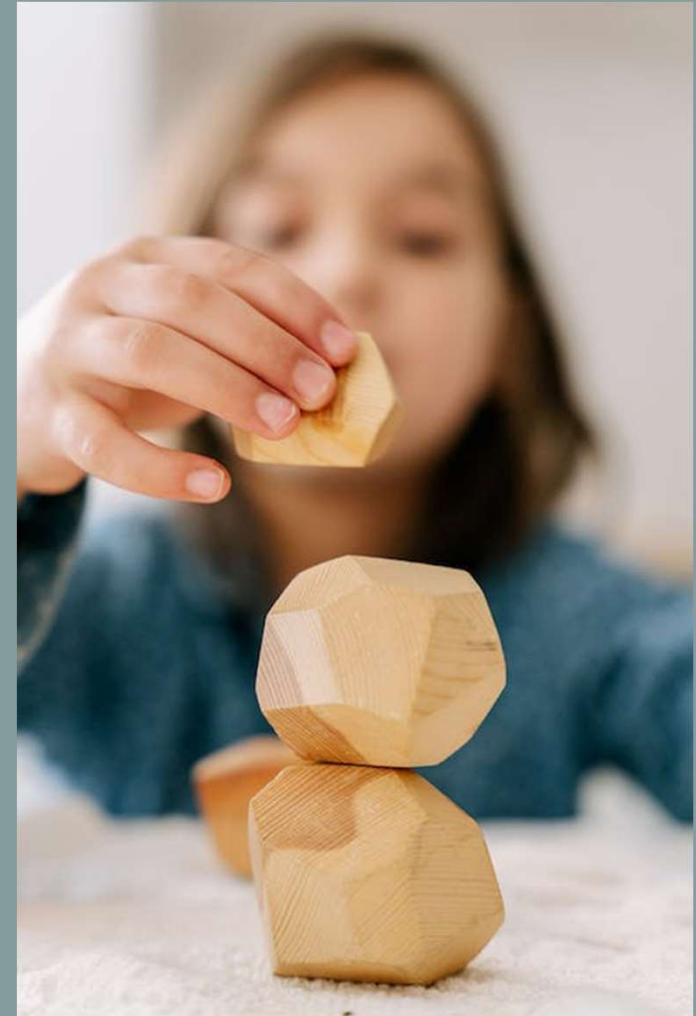
Online

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

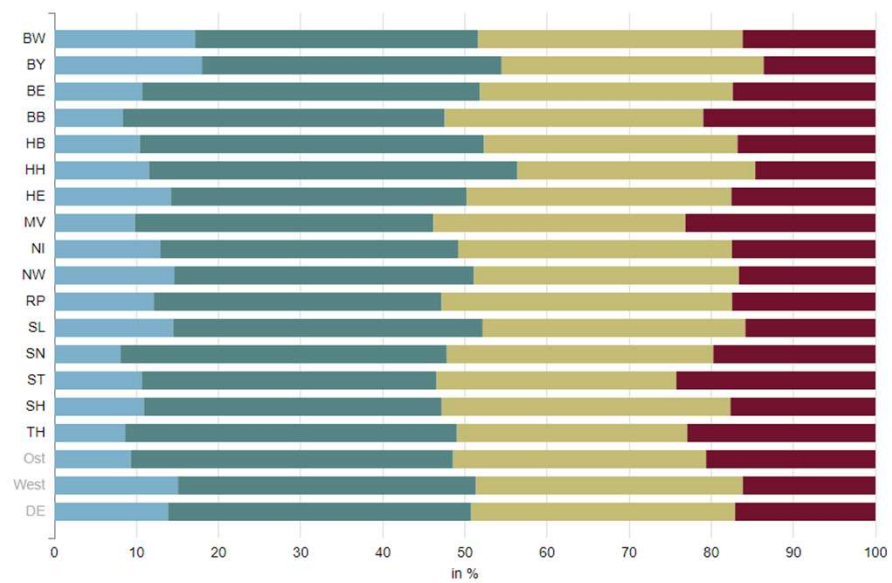


Warum das
Ganze?



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



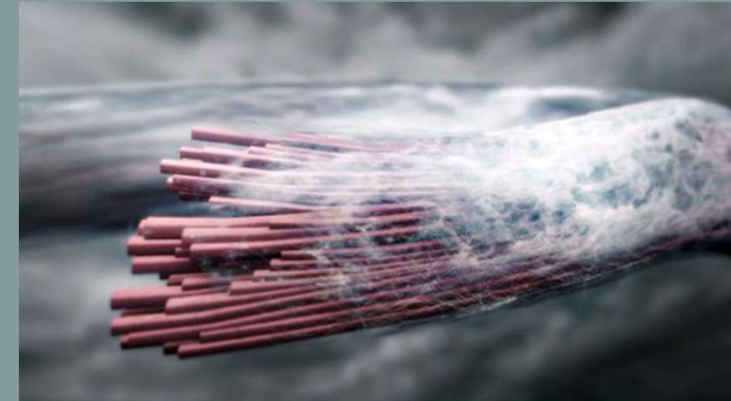
Die Muskulatur

- 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

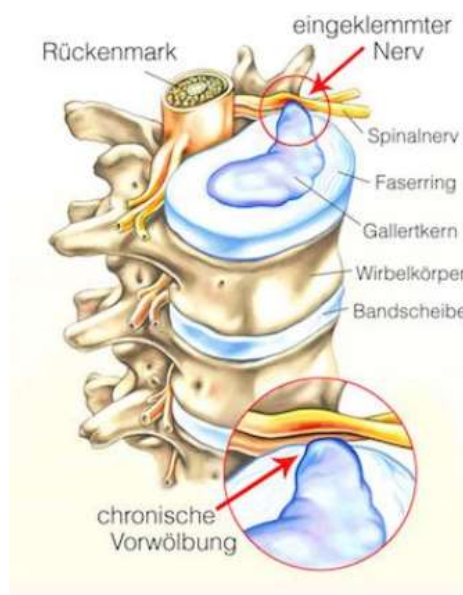


Das Bindegewebe

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



Fehlbelastung auf den Rücken





Ergonomie

Wie soll das in der Kita funktionieren?



A photograph of a playroom where several children are playing on a carpeted floor. In the foreground, a young boy with brown hair, wearing an orange t-shirt and khaki pants, is kneeling and playing with a wooden train set. He is focused on a small blue train car. To his right, another child is partially visible, playing with colorful balls. In the background, a woman and another child are sitting on the floor, also engaged in play. The room is filled with various toys, including wooden blocks, balls, and a train set. An orange circle is overlaid on the left side of the image, containing white text.

**Rahmen-
bedingungen/
Ausstattung**

Rahmenbedingungen und Ausstattung

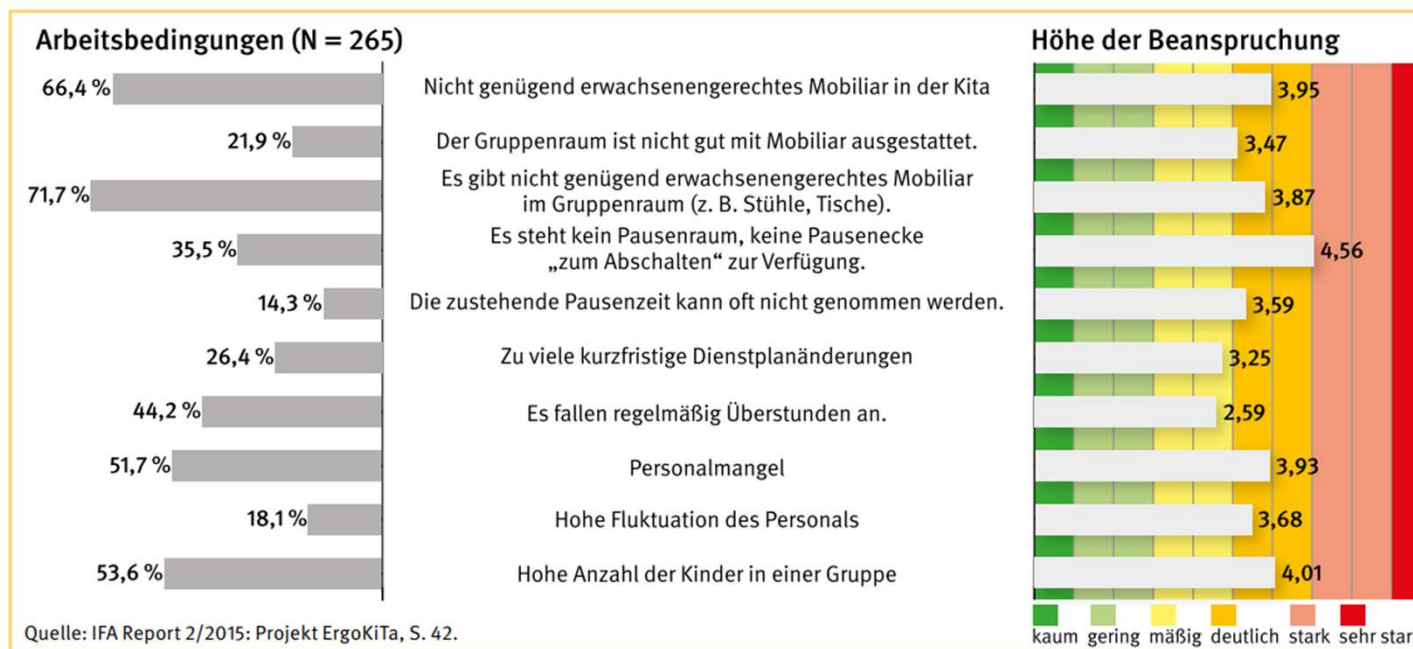


Abbildung 1: Die Befragten sollten angeben, ob die jeweilige Aussage für ihre Arbeitsbedingungen zutrifft und wie stark sie sich dadurch belastet fühlen (Skala von 1 „kaum“ bis 6 „sehr stark“).





Physische
Belastung

Physische Belastungen

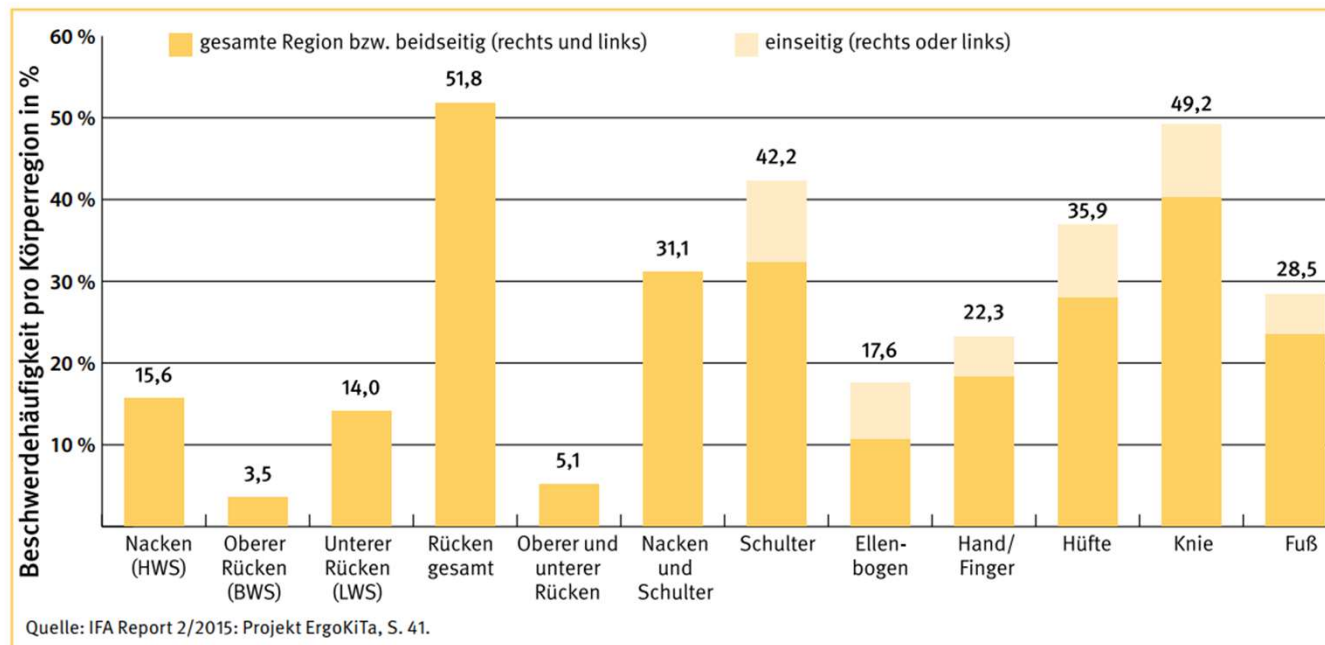


Abbildung 2: Besonders häufig treten bei Kita-Personal Rücken- und Kniebeschwerden auf: Jede zweite befragte Person gab Beschwerden in diesen Körperregionen an. Ebenfalls oft belastet sind die Schultern.



A photograph showing a woman and a young child sitting on a light-colored wooden floor, playing with colorful wooden blocks. The woman, on the left, is wearing a yellow dress and is reaching for a block. The child, on the right, is wearing a light-colored jumpsuit and sneakers, and is holding several blocks. A large, textured, light-brown basket is filled with more blocks. An orange circular graphic with white text is overlaid on the left side of the image.

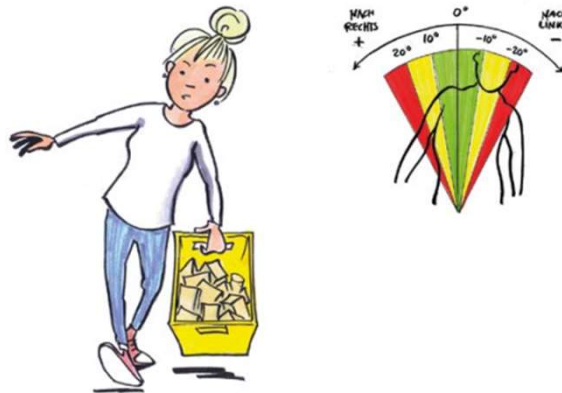
**Gefahren-
quellen für
eine gute
Haltung**

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

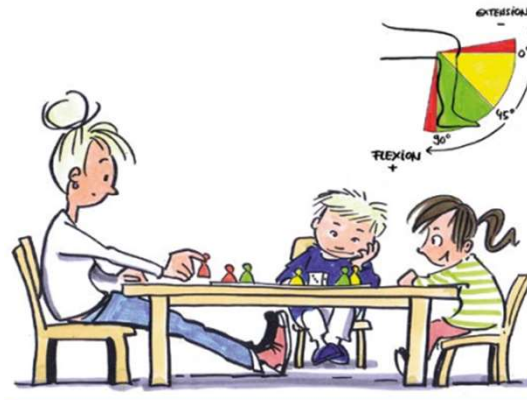
- Oberkörper drehen

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**



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

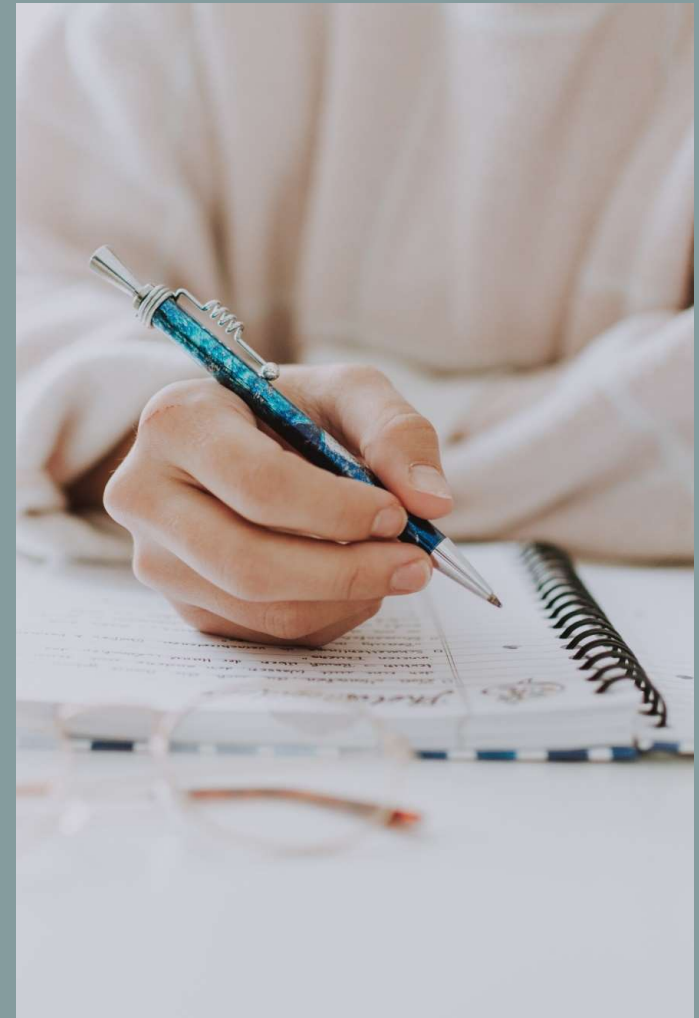


A photograph of three children running away from the camera on a green artificial turf playground. The child on the left is a girl with dark hair, wearing a yellow cape and white shorts. The child in the middle is a boy with light hair, wearing a red cape and green shorts. The child on the right is a girl with dark hair, wearing a pink cape and a blue dress. They are all running towards a chain-link fence in the background. A large orange circle is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Ab in die Praxis' in white.

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:

- ☐ _____
- ☐ _____

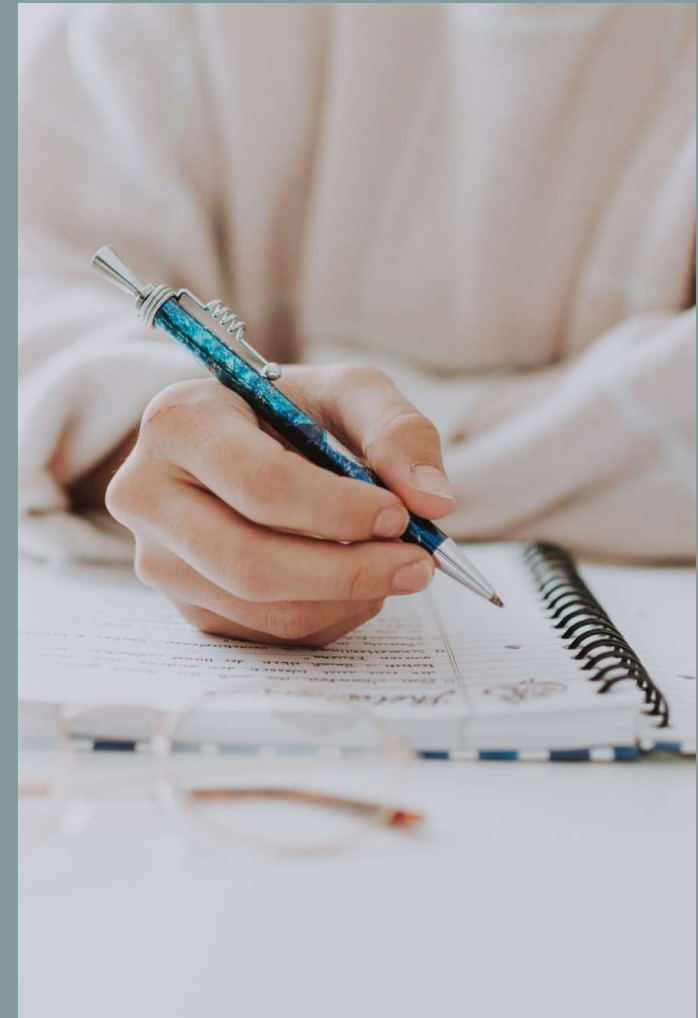
Wer:

Hilfsmittel besorgen:

- ☐ _____
- ☐ _____

Anker platziert

- ☐ _____



A meerkat is standing upright on a rocky, sunlit surface. It has greyish-brown fur and is looking directly at the camera with a neutral expression. The background consists of large, light-colored rocks and some green vegetation. An orange circle is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Haltung bewahren....'. In the bottom right corner, there is a line of text: '...Ihr Rücken wird es Ihnen Danken!'.

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