



**Gesunde  
Arbeitsplätze  
Entlasten Dich!**



## Arbeiten mit chronischen Muskel- und Skeletterkrankungen

### Wichtigste Punkte

- Rheumatische und Muskel- und Skeletterkrankungen gehören zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen – da die Erwerbsbevölkerung immer älter wird, nimmt auch die Wahrscheinlichkeit zu, dass mehr Arbeitskräfte chronische Erkrankungen bekommen.
- Oftmals führen chronische Gesundheitsprobleme zu einem vorzeitigen Ausscheiden aus dem Erwerbsleben, doch mit aufmerksamen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern, der richtigen Einstellung, den nötigen Arbeitsplatzanpassungen sowie der Unterstützung durch das öffentliche Gesundheitswesen können viele Menschen mit chronischen Erkrankungen weiterarbeiten.
- Viele Anpassungen lassen sich einfach und kostengünstig umsetzen.
- Durch Maßnahmen für Gesundheit und Sicherheit, die die Arbeit für die gesamte Belegschaft sicherer und einfacher machen, kann einer Person mit verminderter Erwerbsfähigkeit ermöglicht werden, ihre Berufstätigkeit weiter auszuüben.
- Häufig können einfache Maßnahmen, die Einzelnen dabei helfen, erwerbstätig zu bleiben, der gesamten Mitarbeiterschaft zugutekommen.
- Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz tragen dazu bei, dass Menschen mit chronischen Erkrankungen weiterhin arbeiten können.

Alle Infoblätter und Kampagnenmaterialien können von der Website der Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze“ der EU-OSHA heruntergeladen werden (<https://healthy-workplaces.eu/de>).

### Gesunde Arbeitsplätze – Entlasten dich!

Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) führt im Zeitraum von 2020 bis 2022 eine europaweite Kampagne durch, um die Öffentlichkeit für arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) und die Bedeutung ihrer Prävention zu sensibilisieren. Ziel ist es, Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie weitere Interessenträger dazu anzuregen, sich gemeinsam für die Vorbeugung gegen solche Erkrankungen einzusetzen und die Gesundheit des Bewegungsapparats bei den Beschäftigten in der EU zu fördern.

## Was sind rheumatische und Muskel- und Skeletterkrankungen (RME)?

RME sind chronische Erkrankungen, die Muskeln, Knochen, Gelenke und Weichteile betreffen, wie Rheumatismus, Arthritis, Osteoporose und Fibromyalgie; sie werden zwar nicht unmittelbar durch Arbeit verursacht, können jedoch die Arbeit beeinträchtigen oder sich durch die Arbeit verschlimmern. Zu den Ursachen zählen entzündliche Krankheiten, Alter, Verletzungen sowie angeborene und entwicklungsbedingte Erkrankungen. Wenn die genauen Ursachen für Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparats unklar sind, werden sie als Schulterschmerzen, Rückenschmerzen usw. beschrieben. Durch Arbeit verursachte oder sich verschlimmernde Erkrankungen werden als arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) bezeichnet.

## Arbeitskräfte mit rheumatischen und Muskel- und Skeletterkrankungen

Da das Durchschnittsalter der Erwerbstätigen und das Renteneintrittsalter immer weiter steigen, wird auch die Zahl der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit chronischen Erkrankungen zunehmen. Daher sollten Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber Maßnahmen treffen, um auch solche Arbeitskräfte zu halten. Zu viele Menschen scheiden jedoch aufgrund chronischer Gesundheitsprobleme frühzeitig aus; dabei könnte ihnen mit einigen wenigen einfachen Anpassungs- und Unterstützungsmaßnahmen der Verbleib im Erwerbsleben ermöglicht werden.

## Verantwortung der Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern

Durch **Rechtsvorschriften für die Gleichbehandlung** werden Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber dazu verpflichtet, für Mitarbeitende mit Behinderungen angemessene Vorkehrungen zu treffen, d. h. Arbeitsmittel bereitzustellen, Arbeitszeiten anzupassen, Aufgaben anders zu verteilen oder Schulungen zu ermöglichen. In einigen Ländern gibt es detailliertere Vorgaben, auch in Bezug auf die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach krankheitsbedingten Fehlzeiten.

**Rechtsvorschriften im Bereich Sicherheit und Gesundheit** verpflichten Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber zur Vermeidung von Risiken auf der Grundlage von Gefährdungsbeurteilungen. Die Priorität besteht darin, Gefahren an ihrer Quelle zu beseitigen und kollektive Maßnahmen zu ergreifen, um allen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern ein sichereres und gesünderes Arbeiten zu ermöglichen. Dies ist wichtig, weil Maßnahmen zur Erleichterung der Arbeit für alle Arbeitskräfte dazu führen können, dass Einzelnen mit chronischen Gesundheitsproblemen das Weiterarbeiten ermöglicht wird. Besonders gefährdete Gruppen wie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit chronischen Erkrankungen müssen vor Gefahren geschützt werden, die sie in besonderem Maße betreffen. Wenn jedoch Arbeitsplätze für alle Beschäftigten inklusiver gestaltet werden, z. B. bei der Anschaffung von Arbeitsmitteln, der Planung von Aufgaben oder dem Umbau von Gebäuden, verringert sich der Anpassungsbedarf für einzelne Mitarbeitende. Rechtsvorschriften zur Festlegung von Mindeststandards für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz enthalten Vorgaben, mit denen Arbeitsplätze für Arbeitskräfte mit Behinderungen zugänglich gemacht werden sollen.

Nützliche Links zu Informationen über Gefährdungsbeurteilungen und Arbeitskräfte mit Behinderungen:

- EU-OSHA, Factsheet 53 – Sicherheit und Gesundheitsschutz für Arbeitnehmer mit Behinderungen (<https://osha.europa.eu/de/publications/factsheet-53-ensuring-health-and-safety-workers-disabilities/view>);
- EU-OSHA, Factsheet 87 – Vielfalt in der Belegschaft und Gefährdungsbeurteilung (<https://osha.europa.eu/de/publications/factsheet-87-workforce-diversity-and-risk-assessment-ensuring-everyone-covered-summary/view>).

## Auswirkungen von rheumatischen und Muskel- und Skeletterkrankungen

RME können Schmerzen in Armen, Beinen, Nacken oder Rücken verursachen, die zwar nicht unbedingt gravierend, häufig jedoch langwierig, lästig und zermürbend sind. Die Schmerzen können schwanken und sind häufig nicht vorherzusehen. Das Ausführen sich gleichförmig wiederholender Bewegungen fällt dann unter Umständen schwer. RME führen oft zu Versteifungen, sodass Betroffene oftmals eine Weile brauchen, um in Bewegung zu kommen. Manchmal ist der Schlaf gestört, wodurch es noch schwieriger werden kann, die Schmerzen zu ignorieren. Insbesondere bei einer entzündlichen Erkrankung oder gestörtem Nachtschlaf können Dauermüdigkeit und Erschöpfungszustände die Folge sein. Auch wenn durch die Schmerzen oder aus anderen Gründen Stress, Ängste oder depressive Verstimmungen hinzukommen, wird es schwieriger, die Schmerzen zu ignorieren. Menschen mit RME sorgen sich oft um ihre Zukunft, weil sie befürchten, dass sich ihre Beschwerden verschlimmern oder sie ihren Arbeitsplatz verlieren könnten. Für manche Erkrankungen ist es charakteristisch, dass Beschwerden kommen und gehen, sodass Betroffene bessere und schlechtere Tage erleben. Beschäftigte müssen jedoch nicht zu 100 % arbeitsfähig sein, und Menschen mit chronischen RME können lernen, wie sie mit ihren Problemen besser umgehen können, sodass sie mit den richtigen Anpassungen in der Regel weiterarbeiten können.



## „Das Arbeiten klappt hervorragend.“

Eine Arbeitnehmerin mit Arthrose der Wirbelsäule, die zwei Knieprothesen erforderlich machte, hat inzwischen einen speziell an ihre Bedürfnisse angepassten Arbeitsplatz. Dank flexibler Arbeitszeiten muss sie nicht im Berufsverkehr unterwegs sein. Von allen ihren Kolleginnen und Kollegen wird sie uneingeschränkt unterstützt.

## Was Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber tun können

Die Mehrzahl der Beschäftigten mit RME ist in der Lage, in irgendeiner Weise weiterzuarbeiten, wenn Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber flexibel und zu gewissen Zugeständnissen bereit sind, sodass Wege zur Bewältigung bestehender Schwierigkeiten gefunden werden können. Wenn Menschen mit solchen Erkrankungen im Rahmen ihrer Möglichkeiten erwerbstätig bleiben, wird sich ihr Zustand nicht verschlechtern. Im Allgemeinen ist Arbeiten gut für die psychische und körperliche Gesundheit. Die Betroffenen sind oft produktiv und wollen ihre Fehlzeiten so gering wie möglich halten. Für die Arbeitgeberin bzw. den Arbeitgeber besteht der Gewinn darin, erfahrene, qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter halten zu können.

Oberstes Ziel ist die Gestaltung einer Arbeitsumgebung, in der

- die Bedeutung von arbeitsbedingten MSE anerkannt und Gefahren eingedämmt werden, insbesondere für Beschäftigte, die möglicherweise bereits an einer Erkrankung des Bewegungsapparats leiden;
- vorbeugende Maßnahmen getroffen werden, z. B. durch Gefährdungsbeurteilungen und die Verringerung von Risiken, um für einen sicheren Arbeitsplatz zu sorgen, an dem die Gesundheit des Bewegungsapparats gefördert wird;
- Maßnahmen zur Verringerung von arbeitsbedingtem Stress ergriffen werden;
- bei Beschwerden des Bewegungsapparats frühzeitig Gegenmaßnahmen angeregt werden;
- sinnvolle Anpassungen vorgenommen und Betroffene dabei unterstützt werden, etwas für ihre Gesundheit zu tun, sodass sie trotz ihrer Erkrankung weiterarbeiten können;
- Arbeitskräfte, die wegen einer chronischen Erkrankung fehlen, bei ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz durch eine wirkungsvolle Planung unterstützt werden;
- die Gesundheit des Bewegungsapparats gefördert wird, z. B. durch Maßnahmen für einen gesunden Rücken und mehr körperliche Aktivität, durch Vermeidung übermäßig langer sitzender Tätigkeiten, die Ermöglichung kurzer Pausen für die Beschäftigten und indem Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bei einer gesünderen Lebensweise unterstützt werden.

Um dies zu erreichen, sollte an einem Arbeitsplatz Folgendes sichergestellt werden:

- Minimierung von Gefahren und Anerkennung gewisser Einschränkungen von Beschäftigten mit RME;
- Vermeidung von Aufgabenstellungen, die lang andauernde statische Körperhaltungen, langes Sitzen oder gleichförmig wiederholte Bewegungen erforderlich machen;
- Sicherstellung, dass Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer Risiken vermeiden, indem sie sichere Techniken und Verfahren und die richtigen Arbeitsmittel anwenden, auch wenn dies nicht immer der einfachste und direkteste Weg zum Arbeitsziel ist;

- Planung von Anpassungen, bei der die Arbeitsfähigkeit einer Person im Mittelpunkt der Betrachtung steht (d. h. ihre Fähigkeiten und nicht ihre Behinderungen);
- Verfolgung eines integrierten Ansatzes, bei welchem die betroffenen Mitarbeitenden, ihr Gesundheitsschutzteam und ihre Vorgesetzten einbezogen werden, mit dem gemeinsamen Ziel, ihnen dabei zu helfen, weiterhin erwerbstätig zu bleiben und im Rahmen ihrer Fähigkeiten zu arbeiten;
- Förderung einer offenen Gesprächskultur;
- Schulung von Führungskräften und Mitarbeitenden zum Thema Gesundheit des Bewegungsapparats, zu RME und zu Möglichkeiten, Kolleginnen und Kollegen beim Weiterarbeiten zu unterstützen.

## Frühzeitige Maßnahmen und frühzeitiger Zugang zu Beratung

Je früher ein Problem gemeldet wird, desto leichter ist es zu lösen; wenn die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber nicht informiert wird, kann sie bzw. er auch nicht tätig werden. Beschäftigte sollten also ermutigt und in die Lage versetzt werden, gesundheitliche Probleme offenzulegen, sobald sie auftreten, und ihnen sollte zugesichert werden, dass man ihnen zuhört und sie unterstützt. Eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter mit einer dauerhaften und die Arbeit beeinträchtigenden Muskel- und Skeletterkrankung sollte aufgefordert werden, so schnell wie möglich medizinischen Rat einzuholen. Anhand des ärztlichen Befunds, der nach entsprechender Einwilligung an die Arbeitgeberin bzw. den Arbeitgeber weitergeleitet wird, kann dann der jeweilige Unterstützungsbedarf festgelegt werden.

## Offene Gespräche

Durch gute Kommunikation werden die Bedürfnisse von Beschäftigten klarer. In einem Gespräch zwischen Mitarbeitenden und Vorgesetzten über ein gesundheitliches Problem könnte Folgendes zur Sprache kommen:

- der Gesundheitszustand;
- die auftretenden Symptome;
- wenn die Intensität der Beschwerden schwankt: Wie fühlen sich die Betroffenen an einem guten, wie an einem schlechten Tag?
- die Auswirkungen von Medikamenten;
- welche Aufgaben fallen schwer und wobei wird Hilfe benötigt?
- welche Unterstützung ist erforderlich oder könnte sinnvoll sein, um die Aufgaben jetzt und in Zukunft bewältigen zu können?

## Gespräche über MSE am Arbeitsplatz

Die Veröffentlichung „Mögliche Einstiege für Gespräche über Muskel- und Skeletterkrankungen am Arbeitsplatz“ enthält Tipps, wie Vorgesetzte und Mitarbeitende über gesundheitliche Probleme im Bereich des Bewegungsapparats miteinander ins Gespräch kommen können (<https://osha.europa.eu/de/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>)

## Beratung und Unterstützung erhalten

Beratungen durch öffentliche Stellen und Organisationen für Menschen mit Behinderungen können bei der Lösungsfindung hilfreich sein. In einigen Ländern gibt es Unterstützungsprogramme für die Rückkehr an den Arbeitsplatz und Dienste von Unfallversicherungen, die Beratung, Unterstützung durch Rückkehrpläne und Zuschüsse für Arbeitsplatzanpassungen anbieten. Gesundheitsschutzteams betroffener Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten Empfehlungen geben, welche Aufgaben geeignet sind und welche nicht.

## Einfache Anpassungen am Arbeitsplatz

Die Mitarbeitenden müssen die Möglichkeit erhalten, Dinge auszuprobieren, um einen optimalen Umgang mit ihren Problemen zu finden; hierfür muss auch ausreichend Zeit eingeräumt werden. Nachstehend sind einige Beispiele für Anpassungen aufgeführt.

### Änderung von Pflichten und Aufgaben:

- Alternative Möglichkeiten für die Erledigung von Aufgaben finden;
- Aufgaben mit Kolleginnen oder Kollegen tauschen oder ein Rotationssystem einführen;
- regelmäßig kurze Pausen einlegen;
- Aktivitäten reduzieren oder vermeiden, die schwerfallen oder die Symptome verschlimmern (z. B. Treppensteigen, langes Stehen oder Sitzen und gleichförmig wiederholte Tätigkeiten);
- Einteilen der Arbeit, um Erschöpfungszuständen vorzubeugen, Vermeidung sehr knapper Fristen.

### Anpassungen von Arbeitsmitteln und Arbeitsplatz:

- Anpassung der Computerausrüstung, z. B. ergonomische Maus, ergonomische Tastatur oder sprachgesteuerte Software;
- Bereitstellung einer tragbaren Stehhilfe, um langes Stehen zu vermeiden;

- Verbesserung der Zugänglichkeit des Arbeitsplatzes, z. B. durch Handläufe, Türgriffe und automatische Türen;
- Umstellung von Arbeitsgeräten und Mobiliar, um ein angenehmeres Arbeiten zu ermöglichen;
- Verwendung adaptiver Regler beim Fahren;
- bequemes Schuhwerk.

### Änderung von Arbeitszeiten:

- flexible oder verkürzte Arbeitszeiten, z. B. späterer Beginn und späteres Ende, um Fahrten im Berufsverkehr zu vermeiden oder weil die Symptome am Morgen schlimmer sind;
- Telearbeit, zumindest an einigen Tagen;
- flexible Arbeits- und Telearbeitsregelungen für alle Arbeitskräfte.

### Unterstützungsangebote:

- gelegentliche Freistellung für Arzttermine (einfacher bei flexibler Arbeitszeitregelung);
- Gelegenheit zu Schulungen und zum Wechsel der Funktionen;
- genügend Platz, um sich zu bewegen und auszustrecken;
- ein Parkplatz in der Nähe des Eingangs;
- ein Bürotausch, um Treppensteigen oder lange Fußwege zu vermeiden.

Einige Anpassungen sind möglicherweise nur vorübergehend erforderlich. Nachdem Anpassungen vorgenommen wurden, sollten diese mit der Arbeitnehmerin bzw. dem Arbeitnehmer überprüft und ein eventueller weiterer Anpassungsbedarf besprochen werden. Wenn sich der Gesundheitszustand ändert und dies neue Aspekte der Arbeit erschwert, sollten die Bedürfnisse neu bewertet werden.

Auch sollte nach Abwesenheiten im Zusammenhang mit MSE ein Plan für die Rückkehr an den Arbeitsplatz zur Unterstützung gehören. Nach längerer Krankheit können eine schrittweise Rückkehr an den Arbeitsplatz und eine vorübergehende Arbeitszeitverkürzung hilfreich sein.

## Weitere Informationen

OSHWiki-Artikel zum Arbeiten mit RME:

[https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

OSHWiki article on managing low back pain:

[https://oshwiki.eu/wiki/Managing\\_low\\_back\\_conditions\\_and\\_low\\_back\\_pain](https://oshwiki.eu/wiki/Managing_low_back_conditions_and_low_back_pain)

OSHWiki-Artikel zum Umgang mit Schmerzen im unteren Rückenbereich:

<https://osha.europa.eu/en/publications/advice-employers-return-work-workers-cancer/view>

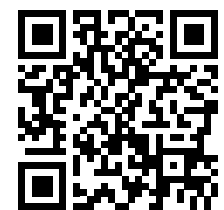
(allgemeine Empfehlungen für die Rückkehr an den Arbeitsplatz)

Themenabschnitt zu Prävention und Management von MSE

<https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>

Forschung in Bezug auf MSE – Berichte und Fallstudien zum Arbeiten mit chronischen MSE:

<https://osha.europa.eu/de/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)