

## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

### Einführung

Im Gastgewerbe (HORECA-Sektor) mit den Teilbereichen Hotels, Gaststätten und Restaurants sowie Catering-Firmen sind in der Europäischen Union rund 7,8 Millionen Menschen beschäftigt, darunter sehr viele junge Arbeitnehmer, Frauen und Wanderarbeitnehmer.<sup>1</sup> Besonders hoch ist im Gastgewerbe auch der Anteil der kleinen Unternehmen. Die oft schwierigen Arbeitsbedingungen bringen hohe körperliche und psychische Arbeitsbelastungen (insbesondere durch den direkten Kontakt mit Gästen) mit sich, ferner einen hohen Anteil von Zeitarbeitsverhältnissen und unregelmäßige Arbeitszeiten.<sup>2</sup> Die Folge ist ein erhöhtes Risiko arbeitsbedingter Gesundheitsprobleme wie zum Beispiel Muskel- und Skeletterkrankungen.

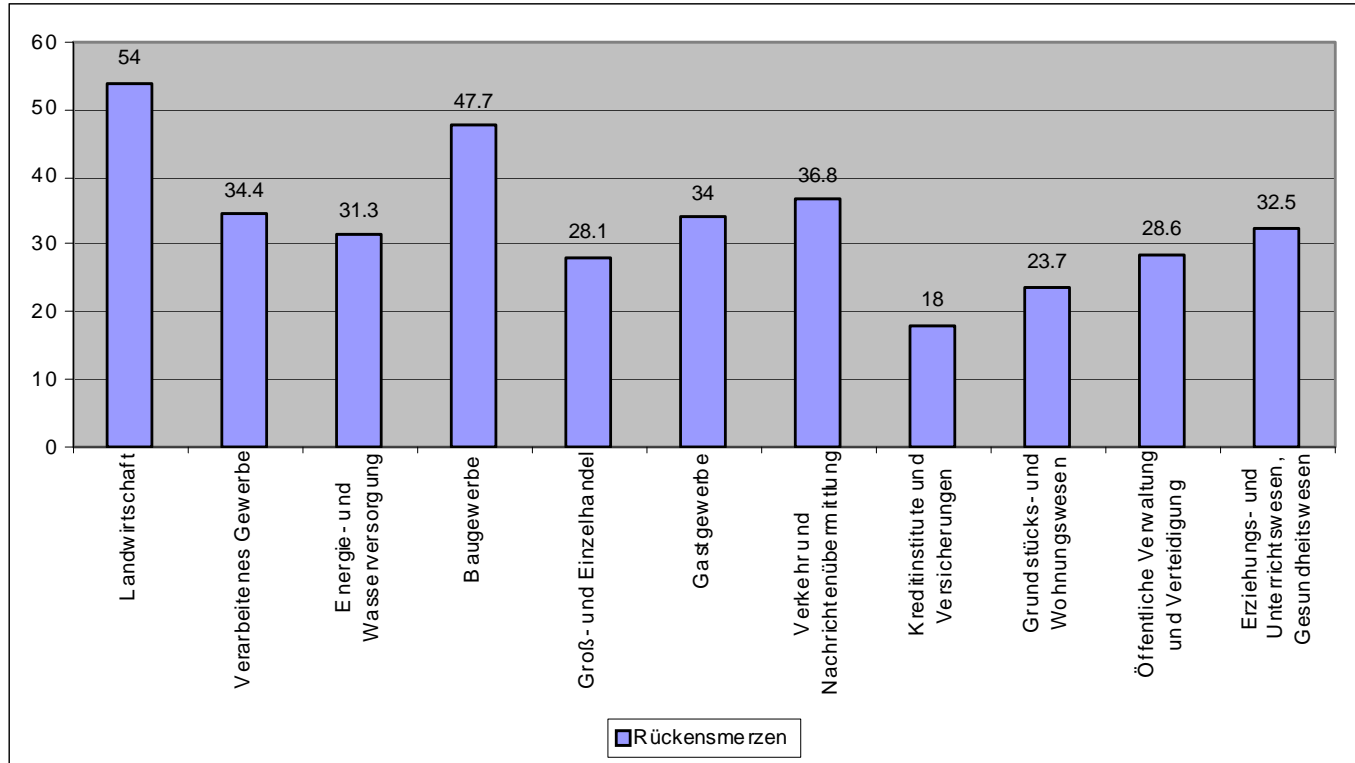
### Statistikporträt: Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

Hohe körperliche Arbeitsbelastung ist kennzeichnend für das Gastgewerbe. Im Jahr 2000 gaben fast 55 % der befragten Arbeitnehmer im Gastgewerbe in den damaligen 15 Mitgliedstaaten der EU (EU-15) an, dass bei ihrer Tätigkeit beschwerliche oder ermüdende Körperhaltungen an der Tagesordnung sind, während diese Aussage im Gesamtdurchschnitt aller Wirtschaftszweige lediglich auf 45 % der Befragten zutraf. Rund 43 % der Beschäftigten im Gastgewerbe berichteten, dass sie schwere Lasten tragen oder bewegen müssen (gegenüber 36 % im Gesamtdurchschnitt), und 64 % müssen repetitive Hand- oder Armbewegungen ausführen (Gesamtdurchschnitt: 56 %).<sup>3</sup> Infolge dieser Arbeitsbedingungen sind Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe weit verbreitet: Etwa 33 % der Beschäftigten in EU-15 klagen über Rückenschmerzen, ca. 20,3 % über Muskelschmerzen im Nackenbereich, rund 11,5 % über Schmerzen an den oberen Gliedmaßen und 17,6 % über Schmerzen im Bereich der unteren Gliedmaßen.<sup>4</sup> In den Beitritts- und Kandidatenländern leiden nach eigenen Angaben 34 % der Arbeitnehmer im Gastgewerbe unter Rückenschmerzen.<sup>5</sup> Muskelschmerzen an den unteren Gliedmaßen sind im Gastgewerbe weiter verbreitet als in jedem anderen Sektor.



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

Abbildung: Prozentualer Anteil der Arbeitnehmer, die über arbeitsbedingte Rückenschmerzen klagen, EU-15, ESWC 2000



## Was sind Muskel- und Skeletterkrankungen?

Als arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen werden Beeinträchtigungen von Körperstrukturen wie Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder, Nerven, Knochen oder des lokalen Blutkreislaufs bezeichnet, die durch die Arbeit und die Auswirkungen des unmittelbaren Arbeitsumfelds verursacht oder verschlimmert werden.

Bei den meisten arbeitsbedingten Muskel- und Skeletterkrankungen handelt es sich um kumulative Schädigungen, die als Folge wiederholter Belastungen von hoher oder auch geringer Intensität über einen längeren Zeitraum auftreten. Aber auch akute Traumen wie unfallbedingte Knochenbrüche können vorkommen.

Diese Erkrankungen treten hauptsächlich im Bereich des Rückens, des Nackens, der Schultern und der oberen, aber auch der unteren Gliedmaßen auf. Einige dieser Erkrankungen wie das Karpaltunnelsyndrom der Handwurzel lassen sich spezifisch eingrenzen, weil ihre Anzeichen und



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

Symptome genau definiert sind. Andere sind dagegen unspezifisch, weil mit den auftretenden Schmerzen oder Beschwerden keine deutlichen Hinweise auf eine spezifische Erkrankung verbunden sind. Trotzdem bestehen jedoch die Symptome.

Muskel- und Skeletterkrankungen werden den episodischen Erkrankungen zugeordnet, weil der Schmerz oft verschwindet, dann aber innerhalb weniger Monate oder erst Jahre später wieder auftritt. Muskel- und Skeletterkrankungen können jedoch auch dauerhaft oder irreversibel sein.

### Warum sind Beschäftigte im Gastgewerbe besonders gefährdet?

Aus folgenden Gründen ist für Beschäftigte im Gastgewerbe das Risiko von Muskel- und Skeletterkrankungen besonders hoch:

- weil sie bei der Arbeit oftmals lange stehen oder ungünstige Körperhaltungen einnehmen müssen;
- weil sie größtenteils körperlich anstrengende und stressbelastete Tätigkeiten mit langen Arbeitszeiten ausüben;
- weil sie häufig als Saisonkräfte arbeiten und daher nicht genügend Zeit haben, sich in die Aufgaben einzuarbeiten;
- weil in der Branche besonders viele junge Arbeitnehmer tätig sind, die noch nicht über die erforderliche Routine bzw. die benötigten Kenntnisse und Fertigkeiten verfügen.

### Risikofaktoren

Die Arbeit im Gastgewerbe ist mit einer ganzen Reihe von Risikofaktoren verbunden, die zum Entstehen von Muskel- und Skeletterkrankungen beitragen können. Die wichtigsten physischen Risiken betreffen die Arbeitshaltung, die aufzubringende Kraft, die Wiederholungshäufigkeit und lange Arbeitszeiten ohne ausreichende Pausen. Muskel- und Skeletterkrankungen können dann auftreten, wenn der Muskel-Skelettsystem durch einen oder mehrere dieser Faktoren überbeansprucht wird.

**1. Körperhaltung** – Hierbei geht es um die Körperhaltung – einschließlich der Arme und Beine – bei der Arbeit. Beschwerlich oder ermüdend sind Körperhaltungen dann, wenn die Gelenke über längere Zeit stark gebeugt oder gedehnt werden, auch das unveränderte Beibehalten einer bestimmten Körperhaltung über einen längeren Zeitraum ist nicht ratsam. Beispiele für ungünstige Körperhaltungen:

- auf oder über Schulterhöhe angehobene Arme
- stark gebeugte oder überdehnte Handgelenke



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

- gebeugter oder verdrehter Oberkörper
- gebeugter oder verdrehter Nacken
- langes Stehen

Bei diesen Körperhaltungen besteht ein erhöhtes Risiko von Muskel- und Skeletterkrankungen, sie sollten daher möglichst vermieden werden.

**Tabelle 1: Spezifische Beispiele aus dem Gastgewerbe**

<b>Tätigkeitsbereich</b>	<b>Ungünstige Körperhaltung</b>
Thekenpersonal/Kellner	„Über-den-Tisch-Reichen“ beim Servieren oder Auflegen, Arbeiten auf beschränktem Raum
Küchenpersonal	Stehen mit gesenktem Kopf beim Zubereiten von Lebensmitteln, Überstrecken beim Zubereiten von Mahlzeiten, Strecken nach Zutaten, ergonomisch schlecht gestaltete Küchen, beengte Arbeitsflächen
Zimmerpersonal	Verdrehte und überstreckte Körperhaltung, beispielsweise Vorbeugen, Strecken und Knien beim Beziehen von Betten und bei der Zimmerreinigung
Allgemeines Hotelpersonal	Unergonomisch gestaltete Büroarbeitsplätze, Arbeit am Computer im Stehen

**2. Kraft** wird bei der Arbeit beispielsweise beim Heben schwerer Kartons oder beim Bedienen von Handwerkzeugen aufgebracht. Je höher der Kraftaufwand, desto größer ist die Gefahr einer Schädigung. Wie viel Kraft aufgewandt werden muss, hängt von vielerlei Faktoren ab, wie zum Beispiel:

- Gewicht, Form und Greifeigenschaften des betreffenden Gegenstands;
- Position des Gegenstands in Relation zum Körper – beispielsweise erfordert es mehr Kraft, einen Karton mit vom Körper weggestreckten Armen zu tragen als wenn er möglichst nah am Körper gehalten wird.



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

**Tabelle 2: Spezifische Beispiele aus dem Gastgewerbe**

<b>Tätigkeitsbereich</b>	<b>Kraftaufwand/Heben</b>
Thekenpersonal/Kellner	Tragen von Geschirr und Serviertablets, Anheben und Tragen von Tischen und Stühlen, Tragen von Restaurantzubehör, Getränkeboxen und Leergut
Küchenpersonal	Tragen von Lebensmittel-Großpackungen, Heben und Verschieben von Töpfen und Pfannen, Einräumen von Gläsern und Geschirr
Zimmerpersonal	Umstellen von Betten und Möbelstücken, Transport der Arbeitsgeräte
Allgemeines Hotelpersonal	Heben und Tragen von Gepäckstücken

**3. Wiederholungshäufigkeit** – Bezeichnet die Zahl der gleichartigen Bewegungen, die innerhalb eines bestimmten Zeitraums ausgeführt werden. Repetitive Bewegungen sind dann mit einem besonderen Risiko verbunden, wenn dabei immer wieder dieselben Gelenke und Muskelgruppen beansprucht werden. Je höher die Wiederholungshäufigkeit, desto größer ist die Gefahr einer Schädigung. Bei einer Wiederholungshäufigkeit von über 20 Bewegungsausführungen pro Minute besteht eine stark erhöhte Gefährdung für Handgelenke und Hände.

**Tabelle 3: Spezifische Beispiele aus dem Gastgewerbe**

<b>Aufgabenbereich</b>	<b>Repetitive Bewegungen</b>
Thekenpersonal/Kellner	Abräumen, Säubern und Eindecken der Tische, Schütteln von Cocktails, Reinigen von Gläsern
Küchenpersonal	Schneiden und Hacken bei der Zubereitung von Lebensmitteln, Rühren
Zimmerpersonal	Staubsaugen, Fensterputzen, Wischen
Allgemeines Hotelpersonal	Arbeit mit Computermaus und Tastatur, Öffnen von Türen für die Gäste

**4. Dauer** – Bezeichnet die Anzahl Minuten oder Stunden am Tag oder der Tage eines Jahres, während der der Beschäftigte eine bestimmte Tätigkeit ausübt, ohne Erholungspausen einzulegen. Generell trifft zu: Je länger die Dauer, desto größer ist die Gefahr, dass eine Schädigung eintritt.

Die vier genannten Risikofaktoren können – für sich alleine oder aber in Verbindung miteinander – ausschlaggebend dafür sein, ob für einen Beschäftigten die Gefahr von Muskel- und Skeletterkrankungen besteht.



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

Daneben gibt es noch weitere Faktoren, durch die sich das Erkrankungsrisiko erhöht; sie betreffen

- die Arbeitsumgebung<sup>6</sup>:
  - klimatische Bedingungen – Temperatur, Luftgeschwindigkeit und Luftfeuchte. Die Temperatur hat Auswirkungen auf die Muskulatur; Hitze und Feuchtigkeit in der Küche lassen die Beschäftigten schneller ermüden. Außerdem geraten die Betroffenen bei hohen Temperaturen leichter ins Schwitzen, wodurch die Hände rutschig werden, so dass mehr Kraft aufgebracht werden muss, um Küchenwerkzeuge sicher zu greifen;
  - ungeeignete Beleuchtung kann blenden oder Schatten werfen, die die Beschäftigten auszugleichen versuchen, indem sie eine ungünstige Körperhaltung einnehmen, damit sie besser sehen können;
  - der Geräuschpegel von Küchengeräten und Gästen kann zu Hörbeeinträchtigungen führen und kann zur Folge haben, dass die Betroffenen eine ungünstige Körperhaltung einnehmen, durch die sich die Muskulatur verspannt, was wiederum rasche Ermüdung hervorruft;
  - Vibrationen von Geräten wie zum Beispiel Mixern verursachen Durchblutungsstörungen, die zu Taubheit der Hände führen, so dass mehr Kraft zum sicheren Greifen aufgewandt werden muss;
- die individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten der Beschäftigten:
  - Berufserfahrung und Vertrautheit mit der Tätigkeit;
  - Ausbildungsstand;
  - Alter des Beschäftigten;
  - körperliche Merkmale wie Körpergröße, Gewicht und Körperkraft;
  - Lebensweise;
  - Erkrankungsvorgeschichte (insbesondere Rückenbeschwerden). Wenn bei einem Beschäftigten bereits früher Beschwerden im unteren Rückenbereich aufgetreten sind, so ist dies ein ziemlich sicheres Anzeichen dafür, dass sehr wahrscheinlich mit dem Auftreten von arbeitsbedingten Schmerzen in diesem Bereich zu rechnen ist;<sup>7</sup>
  - Kleidung, Schuhe, persönliche Ausrüstung und Schutzausrüstung;
- psychosoziale Risikofaktoren und Arbeitsorganisation<sup>8</sup>:
  - hohe Arbeitsbelastung und ein hohes Maß an arbeitsbedingtem Stress;



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

- ungünstige Arbeitsbedingungen wie häufiger Personalmangel, lange Arbeitszeiten, hoher Arbeitsdruck, mangelnde Autonomie bei der Arbeitsgestaltung und unerwünschtes Verhalten von Gästen;
- mangelnde Unterstützung durch Betriebsleitung, Vorgesetzte und Kollegen.

In Fachkreisen wird die Auffassung vertreten, dass physische und psychische Anforderungen zusammengenommen zu einem erhöhten Risiko von Muskel- und Skeletterkrankungen beitragen können.<sup>9</sup>

### Strategien zur Vorbeugung und Intervention

Die Arbeitgeber müssen Strategien zur Vorbeugung und Intervention an die Gegebenheiten im Gastgewerbe anpassen. Damit gewährleistet ist, dass tatsächlich alle Aspekte des Arbeitsalltags berücksichtigt werden, sollten auch die Beschäftigten in den Prozess eingebunden werden.

### Gefährdungsbeurteilung

Der Arbeitgeber ist per Gesetz verpflichtet, Sicherheit und Gesundheit seiner Beschäftigten zu schützen. Hierzu muss er eine Beurteilung der Gefahren für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz vornehmen und im Bedarfsfall das Schutzniveau verbessern. Dieser Prozess wird als Gefährdungsbeurteilung bezeichnet. Eine sorgfältig durchgeführte Gefährdungsbeurteilung muss alle üblichen Arbeitsgänge einschließen und sie muss auch die tatsächlichen Arbeitsabläufe berücksichtigen. Die Gefährdungsbeurteilung sollte vom Arbeitgeber und dem Aufsichtspersonal zusammen mit den Beschäftigten vorgenommen werden. Eine Gefährdungsbeurteilung wird folgendermaßen durchgeführt:

#### Ermittlung der Gefahren

Im ersten Schritt werden zunächst die Gefahren ermittelt. Jede Ursache oder Situation, die einen Vorfall auslösen kann, gilt als Gefährdung. Zu den Tätigkeiten, die anerkanntermaßen Risikofaktoren für Muskel- und Skeletterkrankungen darstellen, gehören:

- das Bewegen von schweren Lasten
- das Ausführen von Arbeiten über Schulterhöhe
- stundenlanges Gehen und Stehen ohne Erholungspause
- das Vorbeugen und Strecken zum Abräumen, Säubern und Eindecken von Tischen sowie das Tragen von Restaurantzubehör
- wiederholtes Tragen von schweren Tablett mit Geschirr und Gläsern

#### Ermittlung der gefährdeten Personen und der Gefährdungsursachen



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

Im zweiten Schritt werden die Gefährdungen bestimmt und festgestellt, wer betroffen sein könnte.

- Insbesondere bei Küchenpersonal treten aufgrund von langem Stehen und gebeugter Arbeitshaltung beim Schneiden von Zutaten häufig Nackenschmerzen und Muskelverspannungen auf.
- Bei Spülkräften können durch langes Arbeiten in vornüber gebeugter Haltung und durch die Arbeit an zu tiefen Spülbecken Rückenschmerzen auftreten.

### **Bewertung der Gefährdungen und Entscheidung über Maßnahmen**

Mit dem dritten Schritt werden die Gefährdungsbeurteilung abgeschlossen und die notwendigen Abhilfemaßnahmen bestimmt.

- Am Arbeitsplatz: Lassen sich beispielsweise durch den Einsatz von mechanischen Küchengeräten zum Schneiden und Hacken von Zutaten repetitive Belastungen und damit RSI vermeiden?
- Im gesamten Betrieb: Besteht die Möglichkeit, Tätigkeiten zu variieren, damit repetitive Belastungen vermieden werden?

### **Einleiten von Abhilfemaßnahmen**

Die Maßnahmen müssen primär darauf ausgerichtet sein, Erkrankungen zu vermeiden, aber auch die Verschlimmerung bestehender Erkrankungen möglichst zu verhindern. Die Beschäftigten müssen auf Gefährdungen und die Maßnahmen zu ihrem Schutz hingewiesen werden.





## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

<b>Überlegen Sie:</b>	<b>Gefährdungen vermeiden</b>	<b>Mögliche Abhilfemaßnahmen</b>
Wie arbeiten Sie?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ungünstige Körperhaltungen vermeiden</li> <li>- Überdehnen von Handgelenken und Fingern vermeiden</li> <li>- Repetitive Bewegungen vermeiden</li> <li>- Langes Stehen vermeiden</li> <li>- Anhaltende Streckbewegungen vermeiden</li> <li>- Nicht zu viele Tablettts tragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beim Tragen von Tablettts Ellbogen nah am Körper anwinkeln</li> <li>- Tablett mit Hand und Unterarm abstützen</li> <li>- Beim Tragen linke und rechte Hand abwechseln</li> <li>- Tische und Stühle nicht alleine umräumen</li> <li>- Beim Kochen und Geschirrspülen Füße auf einer Fußstütze abstützen<sup>10</sup></li> <li>- Bequeme Schuhe tragen</li> <li>- Höhenverstellbare Arbeitsflächen nutzen</li> <li>- Richtig heben</li> <li>- Zum Herunterholen von Gegenständen aus Regalen eine Leiter benutzen</li> </ul>
Welche Hilfsmittel verwenden Sie?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geeignete Hilfsmittel zur Arbeitserleichterung nutzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Für den Geschirrttransport Servierwagen benutzen</li> <li>- Reinigungswerkzeug mit ergonomischen Handgriffen benutzen</li> <li>- Mit höhenverstellbaren Spülbrausen arbeiten<sup>11</sup></li> <li>- Messer mit ergonomisch geformtem Griff benutzen, bei denen das Handgelenk nicht abgeknickt werden muss</li> <li>- Zum Schneiden, Hacken und Mixen von Zutaten mechanische Küchengeräte/Mixer verwenden</li> </ul>
Wie sieht Ihr Arbeitsplatz aus?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch veränderte Arbeitsplatzgestaltung die Arbeit erleichtern</li> <li>- Möglichst wenig mit gebeugtem Rücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beim Geschirrspülen eine Platte o. ä. in die Spüle einlegen und dadurch die Tiefe des Spülbeckens verringern<sup>12</sup></li> </ul>



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

	arbeiten - Überstrecken vermeiden	- Durch Umräumen Stauraum besser zugänglich machen, häufig benötigte Gegenstände in Reichweite aufbewahren
--	---	---



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

Schätzen Sie sich selbst richtig ein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Achten Sie darauf, dass die Arbeit für Sie zu bewältigen ist</li> <li>- Leiden Sie an einer vorübergehenden oder dauerhaften Behinderung?</li> <li>- Sind Sie schwanger?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Bedarfsfall um Hilfe bitten</li> <li>- Auf geeignete Größe von Hilfsmitteln und Geräten achten</li> <li>- Praktische Einweisung für die Arbeit anfordern bzw. um geeignete Maßnahmen zur Anpassung des Arbeitsplatzes bitten</li> </ul>
Wie ist Ihre Arbeit organisiert?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übermäßige Ermüdung oder Stressbelastung abbauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tätigkeit ab und zu wechseln</li> <li>- Arbeitshaltung immer wieder verändern</li> </ul>

### Überprüfung der Maßnahmen

Beispielsweise bei der Einführung von Maßnahmen, mit denen die Gefahr von Rückenbeschwerden verringert wird, sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass dadurch keine neuen Gefährdungen, etwa für Hände, obere Gliedmaßen oder im Nackenbereich entstehen.

### Schulung

Die praktische Einweisung am Arbeitsplatz ist Grundvoraussetzung für die Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen. Die Schulung sollte folgende Punkte umfassen:

- Arbeitstechniken
- Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Erkennen von Risikofaktoren für Muskel- und Skeletterkrankungen (siehe oben)
- sichere und ergonomisch richtige Handhabung von Geräten und Hilfsmitteln
- Verwendung der persönlichen Schutzausrüstung
- Einlegen von Pausen oder Wechsel der Tätigkeit, damit sich der Körper erholen kann

### Überblick über einschlägige politische Maßnahmen und Rechtsvorschriften

Auf europäischer Ebene gibt es mehrere Richtlinien mit direktem oder indirektem Bezug zu Muskel- und Skeletterkrankungen (siehe Übersicht).



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

### Europäische Richtlinien mit Bezug zu Muskel- und Skeletterkrankungen (Stand: Juni 2006)<sup>13</sup>

Richtlinie	Thema
89/391/EWG vom 12.6.1989 Veröffentlicht: 29.6.1989 Im Internet abrufbar unter: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1</a>	<b>Rahmenrichtlinie:</b> In dieser allgemeinen Richtlinie über die Durchführung von Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Arbeitnehmer bei der Arbeit wird nicht direkt auf Muskel- und Skeletterkrankungen Bezug genommen. Jedoch verpflichtet sie die Arbeitgeber, die erforderlichen Maßnahmen zu ergreifen, damit die Sicherheit und der Schutz der Gesundheit ihrer Arbeitnehmer bei allen Aspekten ihrer Arbeit gewährleistet sind.
89/654/EWG vom 30.11.1989 Veröffentlicht: 30.12.1989 Im Internet abrufbar unter: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2</a>	<b>Arbeitsplatz:</b> Gegenstand der Richtlinie sind die Mindestvorschriften für Sicherheit und Gesundheitsschutz in bereits genutzten und in erstmals genutzten Arbeitsstätten. Die Anforderungen im Hinblick auf den Bewegungsraum am Arbeitsplatz sind für die Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen von Belang.
89/655/EWG vom 30.11.1989 Im Internet abrufbar unter: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3</a>  89/656/EWG vom 30.11.1989 Im Internet abrufbar unter: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4</a> Veröffentlicht: 30.12.1989	<b>Arbeitsmittel und persönliche Schutzausrüstung:</b> Die Richtlinien 89/655/EWG und 89/656/EWG befassen sich mit der Eignung von Arbeitsmitteln und persönlicher Schutzausrüstung, die sich u. a. auch auf das Risiko von Muskel- und Skeletterkrankungen auswirkt. Die persönliche Schutzausrüstung muss stets den ergonomischen Anforderungen und den gesundheitlichen Erfordernissen des Arbeitnehmers Rechnung tragen und sie muss dem Träger nach erforderlicher Anpassung passen.
90/269/EWG vom 29.5.1990 Veröffentlicht: 21.6.1990	<b>Manuelle Handhabung von Lasten</b> (siehe unten)
90/270/EWG vom 29.5.1990 Veröffentlicht: 21.6.1990	<b>Bildschirmgeräte</b> (siehe unten)
93/104/EG vom 23.11.1993 Veröffentlicht: 13.12.1993 Im Internet abrufbar unter: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74</a>	<b>Arbeitszeit:</b> Diese Richtlinie betrifft die Arbeitszeitgestaltung. Faktoren wie repetitive Arbeit, eintönige Arbeit, Ermüdung und zeitliche Gestaltung der Arbeit können das Risiko von Muskel- und Skeletterkrankungen erhöhen. Die Anforderungen im Hinblick auf diese Faktoren sind in der Richtlinie festgelegt, so zum Beispiel Pausen, wöchentliche Ruhezeiten, Jahresurlaub, Nachtarbeit, Schichtarbeit und Arbeitsrhythmus.
98/37/EG vom 22.6.1998 Veröffentlicht: 23.7.1998 Im Internet abrufbar unter: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32</a>	<b>Maschinen:</b> Angleichung der Rechts- und Verwaltungsvorschriften der Mitgliedstaaten für Maschinen.



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

2002/44/EG vom 25.6.2002

Veröffentlicht: 6.7.2002

Im Internet abrufbar unter:  
<http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19>

### Physikalische Einwirkungen (Vibrationen):

Schutz der Arbeitnehmer vor der Gefährdung durch Vibrationen.

Die wichtigsten Richtlinien im Hinblick auf die Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen sind:

Die EU-Richtlinie 90/269/EWG (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>), die die Mindestvorschriften für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der manuellen Handhabung von Lasten festlegt.

Sie verpflichtet den Arbeitgeber:

- geeignete Mittel einzusetzen, um zu vermeiden, dass die Arbeitnehmer Lasten manuell handhaben müssen;
- geeignete organisatorische Maßnahmen zu treffen, um in allen Fällen, in denen es sich nicht umgehen lässt, dass der Arbeitnehmer Lasten manuell handhaben muss, den Arbeitsplatz so zu gestalten, dass die Handhabung möglichst sicher und mit möglichst geringer Gesundheitsgefährdung erfolgt;
- dafür Sorge zu tragen, dass die Arbeitnehmer genaue Angaben über das Gewicht einer Last und über den Schwerpunkt oder die schwerste Seite, wenn der Inhalt einer Last exzentrisch angeordnet ist, erhalten;
- dafür zu sorgen, dass die Arbeitnehmer eine angemessene Unterweisung und genaue Angaben über die sachgemäße Handhabung von Lasten erhalten.

Die EU-Richtlinie 90/270/EWG (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>), die die Mindestvorschriften für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz bei der Arbeit an Bildschirmgeräten enthält.

Der Arbeitgeber ist verpflichtet:

- eine Arbeitsplatzanalyse vorzunehmen;
- die Sicherheits- und Gesundheitsbedingungen zu beurteilen;
- einer möglichen Gefährdung des Sehvermögens sowie körperlichen Problemen und psychischen Belastungen vorzubeugen.

Daneben gibt es auch eine EU-Richtlinie, die für die Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen bei jungen Arbeitnehmern, die einen großen Anteil der Beschäftigten im Gastgewerbe ausmachen, relevant ist. Gemäß der Richtlinie muss der Arbeitgeber dafür sorgen, dass die Gefährdung von jungen Arbeitnehmern auf ein Mindestmaß beschränkt wird. Junge Arbeitnehmer sollten gemeinsam mit ihren Arbeitgebern und Vorgesetzten darauf achten, dass an ihrem Arbeitsplatz bewährte Verfahren für Sicherheit und Gesundheitsschutz eingehalten werden.

Die EU-Richtlinie (94/33/EG) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) über den Jugendarbeitsschutz verpflichtet Arbeitgeber

- bei der Beurteilung von Gefahren für Sicherheit und Gesundheit ihrer Arbeitnehmer der mangelnden Erfahrung, dem fehlenden



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

- Gefahrenbewusstsein und der noch nicht abgeschlossenen Entwicklung junger Arbeitnehmer Rechnung zu tragen;
- eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen, bevor junge Arbeitnehmer die Arbeit aufnehmen;
  - bei der Entscheidung, ob bestimmte Tätigkeiten für junge Arbeitnehmer untersagt werden sollen, die Gefährdungsbeurteilung heranzuziehen.

Darüber hinaus können auch die Anforderungen anderer EU-Richtlinien, -Standards und -Leitlinien – ebenso wie die nationalen Vorschriften der einzelnen Mitgliedstaaten – für die Arbeitsbedingungen junger Arbeitnehmer und die Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen von Bedeutung sein.

### Schlussfolgerungen und weitere Informationen

Beschwerliche oder ermüdende Körperhaltungen, repetitive Bewegungen und die manuelle Handhabung von Lasten kombiniert mit ungünstigen Arbeitsbedingungen sind für die allermeisten Arbeitsplätze im Gastgewerbe kennzeichnend. Diese und viele weitere Faktoren können ausschlaggebend dafür sein, ob ein Arbeitnehmer Gefahr läuft, Muskel- und Skeletterkrankungen zu entwickeln. Da diese Art von Erkrankungen schwer zu behandeln und zu heilen ist und sich langfristig äußerst nachteilig auf die Gesundheit auswirkt, kommt vorbeugenden Maßnahmen ein besonderer Stellenwert zu.

Der Arbeitgeber ist gesetzlich dazu verpflichtet, für Sicherheit und Gesundheit seiner Beschäftigten zu sorgen. Er ist dafür verantwortlich, dass die Risiken am Arbeitsplatz einer Beurteilung unterzogen und dass die Sicherheits- und Gesundheitsstandards für alle Beschäftigten verbessert werden.

Die Arbeitnehmer selbst können einen eigenen Beitrag leisten, indem sie zum Beispiel Folgendes tun: bei repetitiven Arbeiten oder Arbeiten, die mit hohem Kraftaufwand verbunden sind, genügend Pausen einlegen; immer wieder aufstehen und die Arbeitshaltung möglichst häufig wechseln; Warnsignale des Körpers wie Ermüdungserscheinungen oder Schmerzen nach einem langen Arbeitstag ernst nehmen.

### Informationsquellen

Spezifische Information zum Thema Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe, aber auch allgemeinere Informationen zu der Thematik sind vielerorts zu finden – nachstehend eine Auswahl von Informationsquellen:



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

### Spezifische Informationen

Informationen über die Belastungen junger Arbeitnehmer im Gaststätten- und Catering-Gewerbe sind auf folgender Website verfügbar:

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Hier finden sich unter verschiedenen Rubriken wie „Serving“ (Bedienen), „Clean-up“ (Saubermachen) und „Strains & sprains“ (Verrenkungen und Überdehnungen) Informationen über die Bekämpfung und Vermeidung von Muskel- und Skeletterkrankungen.

Factsheets zu unterschiedlichen Arten von Tätigkeiten enthalten unter anderem Ratschläge, wie man bei der Arbeit in Fastfood-Restaurants, im Reinigungsgewerbe, im Lebensmitteleinzelhandel, aber auch im Büro und sogar im Kinobetrieb Muskel- und Skeletterkrankungen vermeiden kann.

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

Ratschläge zur Bekämpfung des RSI-Syndroms finden sich auf der Website: <http://www.howibeatsrsi.com/> Hier beschreibt ein junger Arbeitnehmer, wie es ihm gelungen ist, mit dem RSI-Syndrom fertig zu werden.

Ein Leitfaden für Sicherheitsschulungen im Gaststättengewerbe findet sich auf der Website der kalifornischen Arbeitsschutzbehörde (Commission on Health and Safety and Workers' Compensation):

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

### Allgemeine Informationen

Die Arbeitsschutzbehörde (Health and Safety Commission) des Vereinigten Königreichs hält für Arbeitnehmer Ratschläge zu Rückenschmerzen und Informationen zur Gefährdungsbeurteilung für verschiedene Tätigkeitsbereiche und Berufe bereit: <http://www.hse.gov.uk/msd/>

Sicherheitstipps, wie Erkrankungen aufgrund von Gefährdungen durch unergonomisch gestaltete Arbeitsplätze vermieden werden können, finden sich auf der Website der kalifornischen Arbeitsschutzbehörde (Commission on Health and Safety and Workers' Compensation):

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

---

<sup>1</sup> Klein Hesselink, J.; Houtman, I.; van den Berg, R.; van den Bossche, S. und van den Heuvel, F.: EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions. Dublin, Irland: EFILWC, 2004.

<sup>2</sup> Houtman, I.L.D.; Andries, F.; van den Berg, R. und Dhondt, S.: Sectoral profiles of working conditions. Dublin, Irland: EFILWC, 2002.

<sup>3</sup> Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen: European survey on working conditions, 1995-2000. Im Internet abrufbar unter: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

<sup>4</sup> Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen: European survey on working conditions, 1995-2000. Im Internet abrufbar unter: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

<sup>5</sup> Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen: Working conditions in the acceding and candidate countries 2001. Im Internet abrufbar unter: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

<sup>6</sup> Workers' Compensation Board Northwest Territories and Nunavut: Safety and the young worker – students manual. Im Internet abrufbar unter: [http://www.wcb.nt.ca/publications/S\\_YWStudentManual.pdf](http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf)

<sup>7</sup> Op De Beeck, R. und Hermans, V.: Research on work-related low back disorders. Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, 2000, 67 Seiten.

Im Internet abrufbar unter: [http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback\\_en.pdf](http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf)

<sup>8</sup> Houtman, I.L.D.; Andries, F.; van den Berg, R. und Dhondt, S.: Sectoral profiles of working conditions. Dublin, Irland: EFILWC, 2002.

Klein Hesselink, J.; Houtman, I.; van den Berg, R.; van den Bossche, S. und van den Heuvel, F.: EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions. Dublin, Irland: EFILWC, 2004.

<sup>9</sup> Devereux, J.J.; Vlachonikolis, I.G. und Buckle, P.W.: Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb. *Occup Environ Med* 2002;59:269-77.

Dempsey, P.G. und Filiaggi, A.J.: Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff. *Ergonomics* 2006:93-106.





## Muskel- und Skeletterkrankungen im Gastgewerbe

---

<sup>10</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>11</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>12</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>13</sup> Gauthy, R.: Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be.

2005. Im Internet abrufbar unter: <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>