

17 BAUA-FAKTENBLATT

Knieschmerzen in der Erwerbsbevölkerung sind häufig und können zu Beeinträchtigungen während der Arbeit und im alltäglichen Leben führen. Das Arbeiten in ungünstigen Körperhaltungen ist auch heute in vielen Berufen anzutreffen. Die BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2012 zeigt, dass häufiges Arbeiten in ungünstigen Körperhaltungen, wie das Knien, mit einem erhöhten Risiko für Knieschmerzen während der Arbeit verbunden ist. Besonders betroffene Berufsgruppen werden benannt und Präventionsmaßnahmen aufgezeigt.

Was ist über Knieschmerzen bekannt?

Knieschmerzen sind neben Rückenschmerzen im Alltag häufig vertreten. Je nach Intensität der Knieschmerzen und dem Ausprägungsgrad sind sie mit körperlichen Einschränkungen und einer Minderung der Lebensqualität verbunden. Sie sind volkswirtschaftlich relevant, wenn aufgrund der Schmerzen nicht gearbeitet werden kann. Es ist bekannt, dass Knieschmerzen bei Älteren öfter auftreten. Knieschmerzen sind ein Zeichen für eine Überlastung des Kniegelenks und häufig Vorbote oder Zeichen von Abnutzungserscheinungen, z. B. der Kniegelenkarthrose.

Für Knieschmerzen kann ein breites Spektrum von Ursachen aus dem Alltag und aus der Arbeit genannt werden. Hohe Kniebelastungen treten vor allem bei Übergewicht und sogenannten Stop-and-Go-Sportarten (z. B. Fußball) auf. Dagegen wirken andere Sportarten (z. B. Schwimmen) entlastend. Weitere Risikofaktoren sind z. B. Verletzungen des Kniegelenks durch Unfälle. Der Schwerpunkt des Faktenblatts liegt auf der beruflichen Tätigkeit, die das Knie am meisten belastet: das Arbeiten im Knien. Ebenso erhöht das Hocken, das Heben und Tragen schwerer Lasten und das Arbeiten unter ungünstigen klimatischen Bedingungen, wie Kälte, Nässe, Feuchtigkeit oder Zugluft, das Knieschmerzrisiko.

Wie häufig sind Knieschmerzen in der Erwerbsbevölkerung?

Von den insgesamt 20.036 Teilnehmern an der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2012 berichten ca. 21 % über Knieschmerzen in den letzten 12 Monaten während der Arbeit oder an Arbeitstagen. Knieschmerzen treten in allen Altersgruppen auf und steigen mit dem Alter an, von 15 % bei den 15 bis 24-jährigen Frauen auf 26 % bei den 55 bis 64-Jährigen (s. Abb. 1). Männer haben etwas häufiger Knieschmerzen, dort steigt die Häufigkeit von 19 % auf 28 % an. Gut jeder vierte Erwerbstätige im Alter zwischen 55 und 64 Jahren hat Knieschmerzen im Zusammenhang mit der derzeitigen Arbeit.

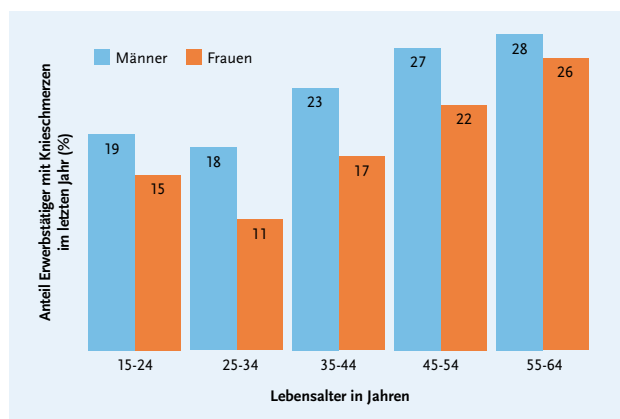


Abb. 1: Arbeitsbezogene Knieschmerzen bei erwerbstätigen Männern und Frauen aufgeteilt nach Lebensalter (in %)

Die Häufigkeit von Knieschmerzen unterscheidet sich auch zwischen den Branchen. Gegenüber Verwaltungsangestellten geben doppelt so viele Männer in der Rohstoffgewinnung, Produktion und Fertigung, Bau, Architektur, Vermessung und Gebäudetechnik, Verkehr, Logistik, Schutz und Sicherheit und beim Militär Knieschmerzen an. Frauen sind besonders betroffen, wenn sie in der Land-, Forst- und Tierwirtschaft oder im Gartenbau, der Rohstoffgewinnung, Produktion und Fertigung oder in den Bereichen Verkehr, Logistik, Schutz und Sicherheit tätig sind.

Wie häufig arbeiten Beschäftigte in ungünstigen Körperhaltungen?

In der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2012 wird nach der Häufigkeit ungünstiger Körperhaltungen gefragt, also Arbeiten in gebückter, hockender, kniender, liegender Stellung oder Arbeiten über Kopf. Bezogen auf Knieschmerzen sind das Arbeiten im Knien und Hocken die wichtigsten beruflichen Risikofaktoren. Im Allgemeinen berichten ca. 18,5 % der Männer und 14,5 % der Frauen, dass sie häufig in ungünstigen Körperhaltungen arbeiten.

Abbildung 2 zeigt wie häufig verschiedene Berufsgruppen ungünstige Körperhaltungen einnehmen müssen. Am stärksten betroffen sind Beschäftigte in Agrarberufen und manuellen Berufen sowie Dienstleistungsberufen. Auch Semiprofessionen* (z. B. Pflegekräfte) sind betroffen. In Verwaltungsberufen und speziell bei Managern und Professionen* (z. B. Ärzte) sind ungünstige Körperhaltungen dagegen selten.

* Berufsgruppen nach Blossfeld (1985)

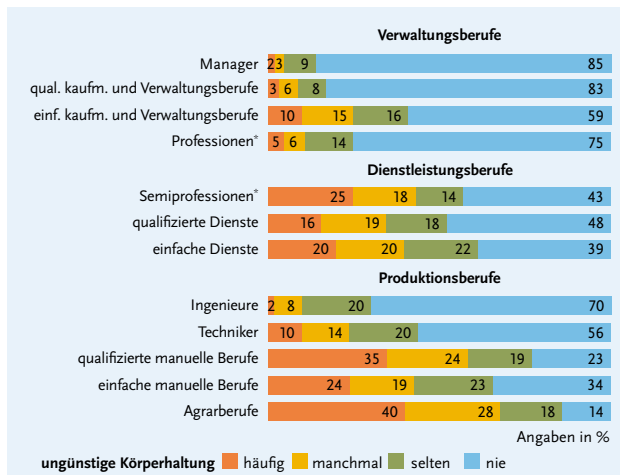


Abb. 2: Häufigkeit ungünstiger Körperhaltungen bei der Arbeit in verschiedenen Berufsgruppen (in %)

Welche Auswirkung hat das Arbeiten in ungünstigen Körperhaltungen?

Sowohl für Männer als auch Frauen gilt, je häufiger ungünstige Körperhaltungen berichtet werden, desto häufiger treten auch Knieschmerzen auf (s. Abb. 3). Fast 12% der Erwerbstätigen, die nie in ungünstigen Körperhaltungen arbeiten, haben Knieschmerzen. Dagegen leiden 44% der Männer und über 36% der Frauen an Knieschmerzen, wenn sie häufig in ungünstigen Körperhaltungen arbeiten.

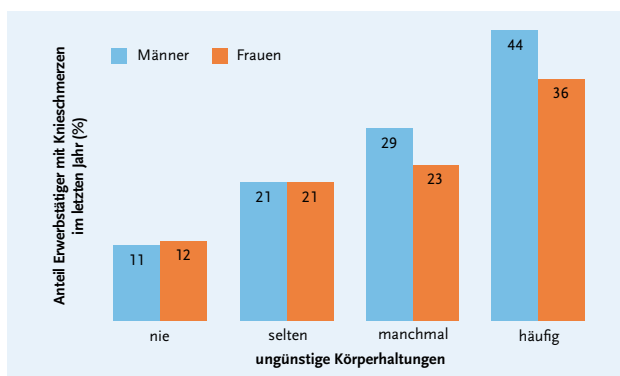


Abb. 3: Arbeitsbezogene Knieschmerzen bei Erwerbstätigen aufgeteilt nach der Häufigkeit ungünstiger Körperhaltungen (in %)

Die Auswertung zeigt auch: Wer in ungünstigen Körperhaltungen arbeitet, muss zudem häufig zusätzlich andere körperliche Anforderungen im Beruf bewältigen. Dazu gehört vor allem das Heben und Tragen schwerer Lasten. Diese Mehrfachbelastung tritt bei 10% der Erwerbstätigen

auf. Wer häufig in ungünstigen Körperhaltungen arbeitet, hat ein um 60% höheres Risiko für Knieschmerzen. Ähnlich erhöht auch häufiges Heben und Tragen schwerer Lasten das Knieschmerzrisiko.

Was tun?

Am Arbeitsplatz können Maßnahmen des Arbeitsschutzes das Auftreten von Knieschmerzen reduzieren. Kniebelastende Tätigkeiten, wie kniende oder hockende Tätigkeiten länger als eine Stunde pro Tag oder das regelmäßige Heben und Tragen schwerer Lasten, sollten vermieden oder zumindest reduziert werden. Ergonomische und arbeitsorganisatorische Maßnahmen sind in diesen Fällen sinnvoll. So müssen Fußbodenleger beim Aufbringen von Klebern nicht knien, sondern können den Kleber mit speziellen Geräten im Stehen aufbringen. Die Arbeitgeber sind verpflichtet, Arbeitsplätze auch in Hinblick auf ungünstige Körperhaltungen zu untersuchen, zu bewerten und ggf. zu verändern (Gefährdungsbeurteilung nach Arbeitsschutzgesetz). Beschäftigte müssen hinsichtlich entsprechender Gefährdungen informiert und eingearbeitet werden. Sie haben z. B. ab einer Stunde kniender oder hockender Tätigkeiten pro Tag das Recht auf eine Beratung durch ihren Betriebsarzt bzw. ihre Betriebsärztin (Angebotsvorsorge nach der Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge, ArbMedVV). Auch Betriebe bieten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderungen individuelle Präventionsmaßnahmen an (Betriebssport, Ernährungsberatung usw.). Im Falle einer Wiedereingliederung in die Tätigkeit trifft die gesetzlich vorgeschriebene Unterstützung durch den Arbeitgeber auch bei Erkrankungen des Kniegelenks zu. Unabhängig von den Maßnahmen am Arbeitsplatz können die Beschäftigten selbst etwas tun, um Knieschmerzen vorzubeugen. Am wichtigsten ist, körperliches Übergewicht zu vermeiden. Dies ist durch eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige knieentlastende sportliche Aktivität möglich. Sport normalisiert nicht nur das Körpergewicht, sondern stärkt die Muskelkraft und verbessert die Koordination. Dadurch wird das Kniegelenk vor Überlastungen, wie bei Unfällen, geschützt.

Sie möchten mehr wissen?

Arbeitsmedizinische Regel 13.2 (2014). Tätigkeiten mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen. GMBI. (www.baua.de/dok/5810368)

Latza, U. et al. (2013). Körperliche Beanspruchung und physische Belastungen bei der Arbeit. Forum Public Health. (www.dx.doi.org/10.1016/j.phf.2013.03.011)

Unfallverhütungsbericht (Suga) (2013). Dortmund: BMAS, BAuA, S. 108-118. (www.baua.de/dok/5746626)

Mielke, N. (2014). Assoziation von Knieschmerz und arbeitsbedingten Faktoren in einer Querschnittsbefragung der Erwerbstätigen in Deutschland. Berlin: Charité – Universitätsmedizin (Masterarbeit)