

# Leitmerkmalmethode „Manuelle Arbeit“ verbessert

*Belastung durch manuelle Arbeit einfach und verlässlich bewerten*

Rund jeder zehnte Bundesbürger klagt über Beschwerden im Ellbogen-Unterarmbereich, im Hand-Arm-Bereich schmerzt es sogar zwölf Prozent der Menschen. Nicht nur an Arbeitsplätzen in der Montage beanspruchen sich ständig wiederholende Arbeitsabläufe das Hand-Arm-System sondern auch in der Textilindustrie, bei der Herstellung von Nahrungsgütern und in vielen anderen Bereichen. Damit geht ein hohes Risiko für Muskelskeletterkrankungen einher. Doch mithilfe einer einfachen und praktischen Methode lässt sich ab sofort bewerten, wie belastend die manuellen Arbeitsschritte für die Beschäftigten sind. In der Broschüre „Manuelle Arbeit ohne Schaden“ stellt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) eine verbesserte und wissenschaftlich abgesicherte Fassung der Leitmerkmalmethode vor. Damit ergänzt die BAuA die bereits erarbeiteten Leitmerkmalmethoden „Heben und Tragen“ sowie „Ziehen und Schieben“.

Mit der Leitmerkmalmethode „Manuelle Arbeit“ lässt sich der Grad der körperlichen Belastung durch Beobachtung und leicht zugängliche Informationen erheben. Sie eignet sich deshalb besonders für Praktiker. Schließlich kommt dieses Instrument ohne aufwändige Berechnungen aus und kann mit Formblatt und Bleistift durchgeführt werden. Beurteilt werden Tätigkeiten, die unter anderem mit überwiegender Belastung des Finger-Hand-Arm-Bereichs, mit häufigen Wiederholungen und Geschicklichkeit verbunden sind.

Die Bewertung ist einfach, aber sehr aussagekräftig: Mithilfe eines Fragebogens wird beispielsweise erfasst, welche Handgriffe wie oft ausgeführt werden,

um welche Art der Kraftausübung es sich handelt, wie die Hand-/Arm-Stellung sowie die Körperhaltung ist. Je nach Eintrag ergibt sich am Schluss ein Punkt-Wert. Wer unterhalb der 25-Punkte-Grenze bleibt, muss keine körperliche Überbeanspruchung fürchten. Für trainierte und physisch höher belastbare Beschäftigte ist auch die Überschreitung dieser Grenze akzeptabel.

Ab einem Punktwert von 50 besteht jedoch für alle Beschäftigten die Gefahr von gesundheitlichen Schäden. Die Leitmerkmalmethode ist ein Ampelmodell, das in den Farben Grün, Gelb und Rot eine verlässliche Aussage über das gesundheitliche Risiko von manueller Tätigkeit liefert. Im Jahr 2007 erstmals entwickelt, wurde die Leitmerkmalmethode in der jetzigen Fassung überarbeitet und ist sowohl wissenschaftlich bestätigt als auch erfolgreich betrieblich erprobt.

Die Beurteilung erfolgt grundsätzlich für Teiltätigkeiten am Arbeitsplatz. Es ist jedoch wichtig, die zu beurteilende Teiltätigkeit sehr gut zu kennen, weil nur dann eine Beurteilung mithilfe der Leitmerkmalmethode gemacht werden darf. Grobe Schätzungen oder Vermutungen würden dagegen zu falschen Ergebnissen führen.

Die Broschüre gibt zudem weitere, wichtige Hinweise zum Thema manuelle Arbeit. Wer beispielsweise über einen längeren Zeitraum hinweg kraftvolle und einseitige Bewegungen bei manuellen Tätigkeiten macht, erhöht die Gefahr, dass es zu Beschwerden und Erkrankungen im Bewegungsapparat kommt. Unzureichende Erholung und gleichartige Belastungen sowohl im Arbeits- als auch im Freizeitbereich können diesen Prozess beschleunigen, war-

nen die Fachleute der BAuA. Wer bei der Arbeit eine „ruhige Hand“ einsetzen muss, dessen Rumpf- und Nackenmuskulatur leidet häufig unter Symptomen wie Verspannungen, mangelnde Durchblutung und Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich. Dagegen helfen Bewegungspausen, Ausgleichsbewegungen sowie die Vermeidung von einseitigen Belastungen.

Abwechslung bei der Arbeit ist zwar gut – aber Tätigkeiten, die viel Kraftaufwand erfordern, sollten nicht mit solchen abgewechselt werden, für die es großer Geschicklichkeit bedarf. Sonst steigt das Verletzungsrisiko, weil es zu einem Geschicklichkeitsverlust kommen kann. Darüber hinaus kann eine übermäßige Erweiterung und Abwechslung von Tätigkeitsbereichen bei Arbeitnehmern zu einer psychischen Überforderung führen. Akkordarbeiter sollten den sogenannten Richtsatz außerdem nicht übermäßig überschreiten, weil damit die Ermüdung und die Gefahr von Fehlern zunehmen. Außerdem sollten Arbeitnehmer Werkzeuge benutzen, die ergonomisch gut gestaltet und für die Arbeitsaufgabe geeignet sind. Halte- und Haltungsarbeit sollten sie darüber hinaus durch Abstützungen vermeiden.

Die Broschüre „Manuelle Arbeit ohne Schaden“ kann in kleinen Mengen kostenlos über das Informationszentrum der BAuA telefonisch, 02 31-90 71-20 71, per Fax, 02 31-90 71-20 70 oder E-Mail, [info-zentrum@baua.bund.de](mailto:info-zentrum@baua.bund.de), bezogen werden. Eine Version im PDF-Format gibt es zum Herunterladen unter der Adresse [www.baua.de/publikationen](http://www.baua.de/publikationen). □

BAuA