

Neue Studie in Zürich

01. Oktober 2015 05:50; Akt: 01.10.2015 07:04

# Stress im Job führt zu Rückenschmerzen

*Viel sitzen bei der Arbeit ist nicht der Hauptgrund für Rückenschmerzen: Stress und keine Bewegungsmöglichkeit haben einen grösseren Einfluss, wie eine Studie bei der VBZ zeigt.*



Häufiges Strecken oder kurzes Aufstehen auf der Arbeit hilft, chronischen Rückenschmerzen vorzubeugen. Dies ist besonders schwer für Tram- und Buschauffeure. (Bild: Keystone/Walter Bieri)

Fast die Hälfte der rund 820 Angestellten der Verkehrsbetriebe Zürich (VBZ), die 2013 die Mitarbeiterumfrage ausgefüllt hatten, gab an, unter Rücken- oder Kreuzschmerzen zu leiden. Dies machte Daniel Birchler zur Grundlage seiner Bachelor-Abschlussarbeit in angewandter Psychologie an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Ziel war es, den Einfluss von

psychischem Stress auf die muskuläre Gesundheit aufzuzeigen. Birchlers These ist einfach: je mehr Stress, desto mehr Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich. Vor allem, wenn dieser Stress kontinuierlich auftritt und vom Arbeiter nicht mehr bewältigt werden kann. «Steht ein Mensch ständig unter Stress, verkrampft er unbewusst seine Muskeln. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum hinweg, kann sich ein chronischer Schmerz entwickeln», erklärt Birchler.

### **«Das benötigt starke Nerven»**

Dass dies bei den VBZ gehäuft auftritt, überrascht Birchler nicht. Besonders für Angestellte in einer Fahrerdienstposition sei die Situation schwierig. «Eine Schicht für Trampiloten oder Busfahrer dauert bis zu vier Stunden. Dabei ist es ihm während dem Dienst selten möglich, zwischendurch aufzustehen und sich zu bewegen», sagt Birchler. Weiter stünden sie ständig unter Stress. «Immer wieder kommt ein Fussgänger oder Velofahrer überraschend vor das Fahrzeug, das benötigt starke Nerven. Und schliesslich müssen sie unabhängig von der Verkehrslage einen strikten Zeitplan einhalten.»

Dass Stress einen doppelt so hohen Einfluss auf Rücken- und Nackenschmerzen hat wie ein Mangel an Bewegung, ist für Birchler daher kein überraschendes Forschungsergebnis. Allerdings sieht er auch Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken. «Die VBZ bieten ihren Mitarbeitern viel Unterstützung an», sagt Birchler. Es gibt Stressmanagement-Workshops und Gesundheitsveranstaltungen. Diese würden bislang aber nur äusserst selten in Anspruch genommen. Aber auch ein Büroangestellter müsse aufpassen. «Sich mindestens einmal pro Stunde zu bewegen und zwei- bis dreimal pro Woche Sport zu machen, kann solch muskuloskelettalen Erkrankungen schon vorbeugen», sagt Birchler.

Für die VBZ ist es laut Sprecherin Daniela Tobler verfrüht, die Studie jetzt zu kommentieren. Erst nach der abgeschlossenen Evaluation von Massnahmen möchte man sich zu konkreten Plänen äussern.