



Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) bei Kindern und jungen Menschen – ein lebensbegleitender Präventionsansatz für die Beschäftigten von morgen

Das Problem: Hohe MSE-Prävalenz bei Kindern und jungen Menschen

- Die Prävalenz von MSE bei Kindern und jungen Menschen (zwischen 7 und 26,5 Jahren), die noch nicht auf dem Arbeitsmarkt aktiv sind, ist mit rund 30 % sehr hoch.
- Die durchschnittliche Prävalenz bei jungen Berufstätigen (zwischen 15 und 32 Jahren), die auf dem Arbeitsmarkt aktiv sind, ist mit rund 34 % geringfügig höher.

EU-OSHA: Muskel- und Skeletterkrankungen bei Kindern und jungen Menschen: Prävalenz, Risikofaktoren, vorbeugende Maßnahmen, 2021

Bedeutung der Förderung der Gesundheit des Bewegungsapparats bei Kindern und jungen Menschen

- Beim Eintritt in den Arbeitsmarkt leiden viele junge Menschen bereits an Muskel- und Skeletterkrankungen, die durch die Arbeit weiter verschlimmert werden können.
- Es ist eine lebenslange Herangehensweise (ab der Kindheit) für den Umgang mit MSE und die Gesundheit des Bewegungsapparates erforderlich.
- Dadurch kann das Verständnis dafür verbessert werden, wie und warum Muskel- und Skeletterkrankungen im Laufe der Lebens auftreten und wie die Gesundheit des Bewegungsapparats gefördert werden kann.
- Die Prävention von MSE bei Kindern und jungen Menschen wird zur Verringerung der MSE-Prävalenz bei allen Arbeitnehmern (unabhängig von ihrem Alter) beitragen.

Die Bekämpfung von MSE ist möglich und durchführbar

- Die meisten Risikofaktoren für ein erhöhtes MSE-Risiko bei Kindern und jungen Menschen sind vermeidbar und beherrschbar:
 - Übergewicht
 - Körperliche Inaktivität / Bewegungsmangel
 - Sportverletzungen
 - Ungünstige oder falsche Körperhaltungen
 - ...



MSE-Prävention in Schule und Ausbildung

- Aufklärung/Bildung ist ein wirksames Mittel zur Förderung von Wissen und Bewusstsein.
- Übungen, Bewegung und körperliche Aktivität führen hinsichtlich der Prävention von MSE zu schnellem Erfolg.
- Wenn körperliches Training und ergonomische Arbeitsgeräte verbunden werden, verstärkt sich der positive Effekt.
- Aufklärungsprogramme zur Prävention und moderate körperliche Aktivität können Unfälle und Verletzungen wirksam reduzieren.



Ein unverzichtbarer Faktor: Zusammenarbeit!

- Die Bereiche öffentliche Gesundheit, Bildung und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz müssen zusammenarbeiten, um MSE vorzubeugen und die Gesundheit des Bewegungsapparats bei Kindern und jungen Menschen zu fördern.
- Dazu gehört die Förderung von körperlicher Aktivität, Spielen und Sport im Schulkontext und die feste Einbindung von Sicherheit und Gesundheit in den Unterricht.
- **Nachstehend einige praktische Beispiele:**
 - „Bewegte Schule“ – Österreich
 - „Schulen in Bewegung“ – Finnland
 - „Täglicher Sport zur Förderung der Gesundheit in Schulen“ – Ungarn
 - Integration von Sicherheit und Gesundheitsschutz (insbesondere der Gesundheit des Bewegungsapparats) in den Unterricht – EU-OSHA



Beispiel 1 – „Bewegte Schule“ – Österreich

- Ziel: Bekämpfung des – zum Teil durch Bewegungsmangel und langes Sitzen verursachten – Anstiegs gesundheitlicher Probleme bei Schülerinnen und Schülern durch die Ausweitung des Sportangebotes an Schulen.
- Körperliche Aktivität wird zur Verbesserung der Schulqualität eingesetzt.
- Das Programm findet landesweit großen Anklang.
- Es wird von wichtigen Interessenträgern gestützt, wobei vor allem folgende zu nennen sind:
 - die Bildungsdirektionen der Bundesländer,
 - der Bereich Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, d. h. die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA).

Weitere Informationen finden Sie unter: [„Bewegte Schule“ in Österreich: Gezielte Schul- und Unterrichtsgestaltung fördert den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder](#)

Beispiel 2 – „Schulen in Bewegung“ –Finnland

- Ziel: Förderung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der Schulzeit über die schulische Kultur, um den Schulalltag aktiver zu gestalten.
- Das Programm konzentriert sich auf die Förderung der körperlichen Aktivität im Schulalltag.
 - Dies wird voraussichtlich zu positiven Entwicklungen wie verbesserter körperlicher Fitness, der Förderung des Lernens und einem verbesserten sozialen Klima führen.
- Das aus einem Pilotprojekt im Jahr 2010 hervorgegangene Programm umfasst mittlerweile über 90 % der finnischen Gesamtschulen.



Weitere Informationen finden Sie unter: [Schulen und Schüler in Bewegung – eine finnische Initiative](#)

Beispiel 3 – „Täglicher Sport zur Förderung der Gesundheit in Schulen“ – Ungarn

- Ziel: Verringerung der körperlichen Inaktivität bei Schülerinnen und Schülern, um u. a. MSE zu bekämpfen.
- Umsetzung täglicher Sportaktivitäten für alle Kinder in ungarischen Schulen.
- Der Sportunterricht trägt zur körperlichen, psychischen und emotionalen Gesundheit sowie zur Verbesserung der schulischen Leistungen aller Schülerinnen und Schüler bei und fördert ihre Integration und ihr soziales Wohlbefinden.

Weitere Informationen finden Sie unter: „Umsetzung spezieller Übungen im Sportunterricht. Das ungarische Präventionsprogramm“ und „Täglicher Sport als Teil eines ganzheitlichen Ansatzes zur Förderung der Gesundheit in Schulen“

Einbindung von Sicherheit und Gesundheit (des Bewegungsapparats) in den Unterricht

- Die Förderung von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit beginnt bereits in der Kindheit.
- Die feste Einbindung von Sicherheit und Gesundheit in den Unterricht muss systematisch erfolgen.
- Wenn Kindern bereits beim Lesen- und Schreibenlernen sicherheits- und gesundheitsbezogenes Wissen vermittelt wird, wird dieses Thema zu einem festen Bestandteil ihres Lebens – sei es bei der Arbeit, beim Spielen oder bei anderen Alltagstätigkeiten.
- Schulen eignen sich bestens als Rahmen für die Umsetzung frühzeitiger Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung.
- Sie können zur MSE-Prävention beitragen.

Mehr Bewegung in der Schule – Bewegung in die Schulen bringen! Bericht der EU-OSHA

- Ein Bericht der EU-OSHA vermittelt einen umfassenden Überblick darüber, wie Schulen zur frühzeitigen, langfristigen Prävention von MSE beitragen können.
- Er enthält zudem einen „strategischen Ansatz für die Förderung der körperlichen Aktivität und die Prävention von MSE in Schulen“.
- Der Bericht ist hier abrufbar: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>



Veröffentlichungen und Ressourcen der EU-OSHA zu MSE und Kindern und jungen Menschen

- Bericht – Bessere Schulen durch die Förderung der Gesundheit des Bewegungsapparates
- Bericht – Muskel- und Skeletterkrankungen bei Kindern und Jugendlichen: Prävalenz, Risikofaktoren, vorbeugende Maßnahmen und Zusammenfassung
- MSE-Datenbank – Ressourcen für künftige Generationen
- OSHwiki-Artikel:
 - Schulen und Schüler in Bewegung – eine finnische Initiative
 - „Bewegte Schule“ in Österreich: Gezielte Schul- und Unterrichtsgestaltung fördert den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder
 - Muskel- und Skeletterkrankungen bei Kindern und Jugendlichen
 - Muskel- und Skeletterkrankungen bei Lehr- und Referatskräften
 - Umsetzung spezieller Übungen im Sportunterricht Das ungarische Präventionsprogramm
 - Täglicher Sport als Teil eines ganzheitlichen Ansatzes zur Förderung der Gesundheit in ungarischen Schulen

Wichtigste Veröffentlichungen und Ressourcen der EU-OSHA zur Einbindung von Sicherheit und Gesundheit in den Unterricht

- Alle Veröffentlichungen zu jungen Menschen und zur Einbindung von Sicherheit und Gesundheit in den Unterricht finden Sie [hier](#)
- [Online-Rubrik zur Einbindung von Sicherheit und Gesundheit in den Unterricht](#)
- [Napo für Lehrkräfte](#)
- [Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit und das Bildungswesen](#)
- Bericht – [Einbindung von Sicherheit und Gesundheit in den Unterricht](#)
- Bericht – [Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit im Unterricht: Anforderungen und Aktivitäten in den Mitgliedstaaten](#) und [Zusammenfassung](#)
- Bericht – [Herausforderungen und Chancen bezüglich der Einbindung von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit in die Hochschulbildung](#) und [Zusammenfassung](#)
- Bericht – [Vorbereitung von Lehrkräften auf die Vermittlung risikobezogenen Wissens – Beispiele für die Einbindung von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit in die Lehrkräfteausbildung](#) und [Zusammenfassung](#)
- Bericht – [Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit und die Bildung: ein gesamtschulischer Ansatz](#)

Machen Sie mit und entlasten Sie sich!

- Nähere Informationen auf der Kampagnenwebsite:
healthy-workplaces.eu
- Abonnieren Sie unseren Newsletter zur Kampagne:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>
- Über die sozialen Medien können Sie sich laufend über unsere Aktivitäten und Veranstaltungen informieren:



#EUhealthyworkplaces