

[Hjem](#) > [Promilleafgiftsfonden](#) > [2013](#) > [Nul arbejdsulykker](#) > **Undgå skader og forebyg ondt i kroppen**

Undgå skader og forebyg ondt i kroppen

Malkning, håndtering af pattedrise og traktorkørsel er bare nogle af de arbejdsopgaver, som slider på landmandskroppen. Derfor udsender Videncentret for Landbrug nu fem programmer med øvelser og træning, som forebygger fysiske arbejdsskader.

Promilleafgiftsfonden for landbrug

Træning og øvelser kan bruges målrettet til at, forebygge skader og smerter i kroppen, som er forårsaget af hårdt fysisk arbejde. Det viser den nyeste forskning om muskel- og skeletbesvær på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Fem programmer med træning og øvelser

I en interviewundersøgelse, foretaget af Videncentret for Landbrug, fortalte en række landmænd om de arbejdsopgaver, som de fandt mest belastende. Det var bl.a. malkning, håndtering af pattedrise, drivning af slagtesvin, løft af forskellige tunge genstande, og det at sidde i fastlåste arbejdsstillinger i f.eks. traktor. Efterfølgende har Videncentret for Landbrug udarbejdet fem træningsprogrammer med øvelser, der målrettet forebygger skader, som kan opstå i de situationer. Link til øvelserne kan findes herunder. For at kunne lave øvelserne, skal man bare have en træningselastik.

Ud over øvelserne i programmerne anbefales det, at lave mave- og rygøvelser dagligt.

Rygøvelse:

- Lig på maven med hænderne under panden
- Løft hoved, arme og overkrop langsomt, så højt du kan
- Sænk langsomt igen



- Gentag så mange gange du kan.

Maveøvelse:

- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet
- Knib sammen i bækkenbunden og ret lændesvajet ud
- Hold bækkenet i stillingen og løft langsomt hoved og overkrop
- Sænk langsomt krop og hoved og slip til sidst spændingen i mave og bækkenbund
- Gentag så mange gange du kan.



Sådan kommer du i gang med træningsprogrammerne

1. Anskaf træningselastikker. De kan købes i sportsforretninger, hos fysioterapeuter og på internettet.
2. Sørg for, at der findes et antal kroge eller andet, som elastikken kan fastgøres til (se placering i programmerne).
3. Når man er flere om at træne sammen, føler man sig mere forpligtet. Aftal derfor evt. med dine kolleger, hvornår I starter, udpeg gerne en "indpisker/motivator" og lad gerne rollen gå på skift.
4. Husk at lave opvarmning i ca. 5 min. inden programmet startes. Lav fx løb på stedet, "sprællemænd", englehop, rejse sig og sætte sig fra stol, så mange gange man kan nå på 5 minutter, og hvad I ellers kan finde på.
5. Gennemfør programmet 2-3 gange om ugen evt. ved arbejdsdagens afslutning.

Se de fem øvelsesprogrammer:

[Malkning](#)

[Løft af sække](#)

[Håndtering af smågrise](#)

[Drivning af slagtesvin](#)

[Øvelser når du arbejder i førerhuset](#)