

Økonomi og ledelse, Kvæg, Planter, Svin

Nedslidning kan afhjælpes, også i landbruget

Nedslidning og smerter i nakke, skuldre, ryg, knæ og andre steder i kroppen er en udbredt konsekvens af at arbejde i landbruget. Ofte med søvnløse nætter til følge. Men det kan du gøre noget ved.

Viden om



"Det skal trænes væk!" Sådan sagde min seniordelingsfører, dengang i 90'erne, hvis nogen kom med klager om smerter i kroppen. Og måske var der noget rigtig i det. Men når smerterne tager nattesøvnen og gør dig træt og udslidt sidst på dagen, så er det ikke lige træning, der lyder allermest fristende, vel?

I landbruget er vi efterhånden sluppet af med de tunge løft og vi er blevet bedre til at lade maskiner og vogne tage slæbet. Vi har også indført vaskeroboter - ikke alle steder, men de bliver bedre og bedre, så de reelt kan aflaste for mange timers hårdt arbejde med højtryksrensere.

Men i malkestalden, i farestalden og nogle steder også hos kalvepasseren, er der stadig mange gentagne bevægelser, der slider på skuldre, hænder og ryg. Og her vil det klart være en fordel at komme i gang med en smule daglig træning, allerede inden man døjler med vedvarende smerter.

Se film herunder:

Morgengymnastik i skurvognen

02:54



CG JENSEN 

<https://player.vimeo.com/video/320739141>



Opvarmning før arbejdet – ja, det kan man godt!

”Det har vi ikke tid til”, tænker du måske, men er det ikke ofte sådan, når vi bliver sat over for noget nyt? Men se lige videoen med de her gutter i en skurvogn på Islands Brygge i København. Og når det kan fungere i en skurvogn, skulle det så ikke kunne fungere i personalerummet på et godt, dansk landbrug?

Selvfølgelig tager det tid at komme ind i nye vaner, men der er god grund til at gøre forsøget. Blot få minutters træning hver dag øger dine muligheder for at bevare smidigheden og undgå smerter, når du har fysisk hårdt arbejde. Find inspiration her med de forskellige pjecer til træningsprogrammer og gudie til løfteteknikker når du arbejder i landbruget.

Træningsprogrammer til landmanden

Træningen kan indarbejdes i mange af de daglige gøremål – se eksempler i vores printvenlig træningsguides, der forklarer alle øvelserne:

- [Sid godt i førerhuset – indeholder træningsprogram til dig](#)
- [Øvelser når du driver slagtesvin](#)
 - Styrk musklerne i skuldre, ryg og mave. Gentag hver øvelse 10 gange.
- [Øvelser i forbindelse med håndtering af smågrise](#)
 - Styrk musklerne i skuldre, arme, ryg, mave og lår. Gentag hver øvelse 10 gange
- [Øvelser i forbindelse med løft af sække](#)
 - Øvelserne gentages 10 gange
- [Øvelser til dig der malker](#)
 - Lav øvelserne når det passer ind og gentag 10 gange

Pjece om led skader og hvordan du kan modvirke skader i led

Pjecen er udgivet i 2010 og oversat til engelsk, rumænsk og ukrainsk, så du kan dele ud til medarbejdere fra udlandet.

- [Pjecen: Et løft til dine led \(2010\)](#)
- [English Pamphlet: A lift for your joints \(2010\)](#)
- [Română Pamflet: Sfaturi pentru articulațiile dumneavoastră \(2010\)](#)
- [Український Памфлет: вплив навантаження на твої суглоби \(2010\)](#)

Sådan kommer du i gang med træning

Har du eller dine medarbejdere ømme skuldre og rygge, måske ældre skader, der stadig giver gener? Tag fat på en ny vane ved at udfordre dig selv og medarbejderne til en lille dyst i 'planken' – hvem kan holde stillingen længst? – eller sæt træningselastikker op ved personalerummet.

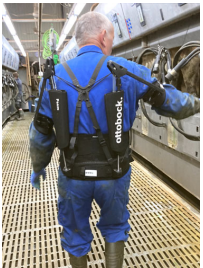
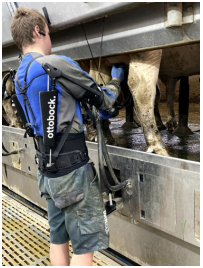
Måske er der nogen, der dyrker en lidt anderledes sport i fritiden, og vil tage kollegerne med til træning en dag. Husk selvfølgelig, at besværlige rutiner i arbejdet skal afhjælpes direkte. Måske skal der købes en vogn med store hjul til at transportere sække eller dunke hen over terrænet, måske skal der være en slangevinde med automatisk opspoling af slangen eller noget helt tredje. Træning kan supplere de gode løsninger, men fjern altid de belastninger, som I kan finde bedre løsninger til.

Exo-skeletter vinder frem

Industrien har brugt dem i flere år, og nu er byggebranchen også godt på vej. Flere og flere brancher ser fidusen ved at indføre exo-skeletter, så musklerne og led bliver skånet mere, mens der arbejdes på helt samme måde, som man plejer.

SEGES har i projektet ”Fremtidens sikre Landbrug”, der er støttet af promilleafgiftsfonden, bl.a. observeret på brugen af exo-skeletter under malkning i 2 forskellige malkesystemer. Der er foreløbige tegn på, at exo-skeletterne kan være en god hjælp til at aflaste kroppen. Exo-skelettet indstilles, så det passer til opgaven og til brugeren, og tilpasningen af udstyret er derfor vigtig. Men den del er jo ikke uvant for en landmand – plov og såmaskine skal jo også tilpasses og indstilles nøjagtigt for at for det bedste resultat.





Fakta om exo-skeletter

- Mange skader har forbindelse til skelettet, fx knæ, hofte og rygproblemer, alle former for gigt, irritationer i håndled og skuldre, diskusprolaps i lænden eller nakken.
- Det passive exo-skelet skal være nemt at bruge, økonomisk overkommeligt og robust. Derfor kan der ikke være motor, store batterier eller styret bevægelighed.
- De er derfor bygget op med elastiktræk, der modvirker tyngdekraften og aflaster brugerens bevægelser.
- Tilpasning til brugeren er en vigtig del af indkøbet. Uden den rette tilpasning kan effekten udeblive. Få hjælpen hos forhandleren.

Kilde: John Rasmussen AAU

Læs også: [Kvægbedriften Borndal har øget arbejdsglæden med exoskeleton – et hjælpemiddel ved fysisk hårdt arbejde](#)

Økonomi og ledelse

Tema: Arbejdsmiljø

Arbejdsmiljø og arbejdssikkerhed på landbrugsbedrifter handler i høj grad om at udvise rettidig omhu og passe på sig selv, familien, de ansatte og hvem der ellers har sin gang på gården. Ved at være forberedt kan rigtig mange ulykker undgås.

Publiceret: 15. december 2020
Sidst bekræftet/revideret: 15. december 2020

Vil du vide mere?



Marianne Norup

Arbejdsmiljøkonsulent

SEGES

mano@seges.dk

+45 8740 5377

Støttet af

Promilleafgiftsfonden for landbrug

Landbrug & Fødevarer F.m.b.A. SEGES Tlf. 87 40 50 00
Agro Food Park 15 Fax. 87 40 50 10
8200 Aarhus N Email info@seges.dk

