

# Et løft til dine led

Arbejds miljø i landbruget

2010



# Spoleret af slidgigt

*... Bo var svineproducent – 600 søer plus slagtesvin. Og det regnede han med at være i mange år. Men så fik han slidgigt i den ene skulder. Det blev slemt, og der måtte piller til. En operation hjalp, men så blev det galt i den anden skulder. Ny operation og ny periode uden piller – lige til slidgigten slog til igen, denne gang i ryggen. Han var ødelagt i flere dage, hvis han forsøgte sig med fysisk arbejde.*

*Nu er gården sat til salg, og Bo er ved at tage en ny uddannelse, hvor han kan bruge sin erfaring som landmand. Men det var jo det, han ville have været ...*

## Skader i tal

2002-2009 blev der fra "de grønne erhverv" anmeldt 1.157 erhvervsskader på bevægeapparatet (knogler, led og muskler). Halvdelen var skader på skuldre og arme, mens cirka en tredjedel var rygskader.

# Knogler, led og muskler

## – sådan er de truet

### Rygsøjlen

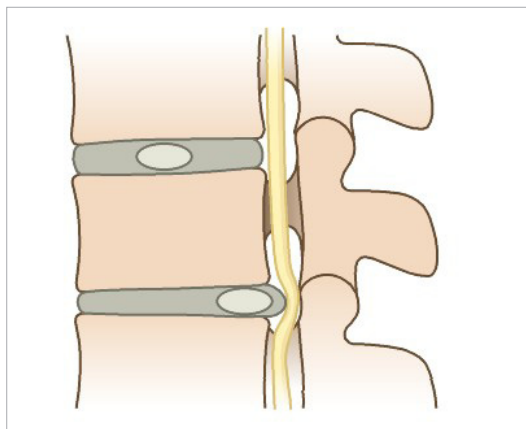
Rygsøjlen består af ryghvirvler (knogler), stablet oven på hinanden. Mellem hvirvlerne ligger der bruskskiver (diskus), der virker som støddæmpere og sikrer bevægeligheden.

Bliver en skive klemt, kan den bløde kerne blive presset ud (diskusprolaps) og medføre et tryk på nerverne med lokale og udstrålende smerter til følge.

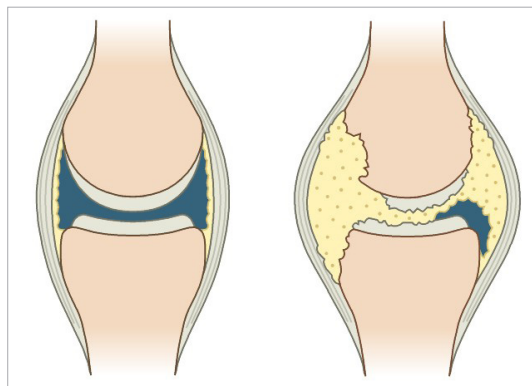
### Skader, der truer ryggen

Akutte skader: Typisk ved tunge løft.

Kroniske skader: Langvarigt, ensidigt slid.



Normal diskus (øverst) og klemt diskus, der truer med at blive til diskusprolaps (bemærk den trykkede nerve).



### Slidgigt – en led lidelse

Slidgigt er nedslidning af brusken i dine led. Brusken sørger for gnidningsfri bevægelse mellem knoglerne. Er brusken hel eller delvis væk gør det voldsomt ondt, når knoglerne støder mod hinanden under fysisk arbejde. I værste fald kan selve knoglerne blive nedbrudt.

Slidgigt kan ramme alle led i kroppen.



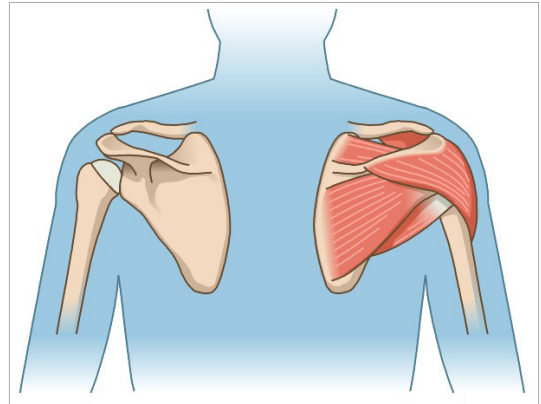
## Skuldre

Skulderleddet kan bevæge sig i alle retninger. Kontakfladerne mellem knoglerne er små. De styres/stabiliseres af muskler og sener.

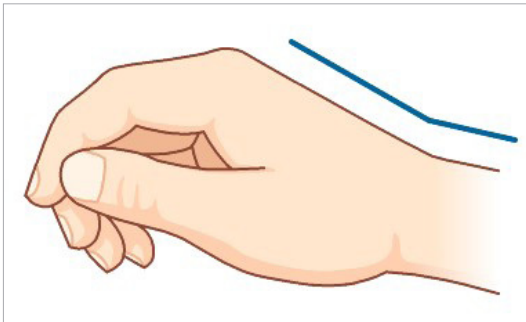
## Skader

... i skuldrene er især sene- og muskelskader plus betændelse i slimsækken. Skaderne kommer typisk, hvis du løfter/bærer langt fra kroppen eller arbejder længere tid over skulderhøjde.

Slimsække findes på steder, der udsættes for tryk eller slid, typisk mellem en knogle og en sene, mellem flere sener eller mellem hud og sene. De nedsætter gnidningsmodstand og tryk. Betændelse i en slimsæk er meget smertefuld.



Skulderleddet – mulighed for bevægelse i alle retninger.



Skader på håndled kan forebygges ved at bruge dem "neutralt", altså undgå at de bøjes opad, nedad eller til siderne. Lad bevægelsen ligge i selve hånden/fingrene eller i armene.

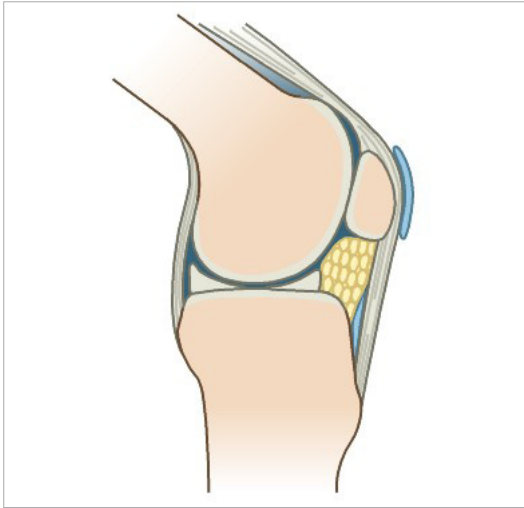
## Hænder

Håndens muskler ligger i såvel hånd som underarm.

## Skader

... i hænder/håndmuskler er:

- Seneskedeindebetændelse
- Tennisalbue
- Slidigt i tommelfingeren



*Knæet kan tåle meget, hvis det bliver brugt rigtigt.*

## Knæ

Hvert knæ indeholder to skiver brusk (menisker). De sikrer, at de store benknogler arbejder optimalt sammen i leddet.

## Skader

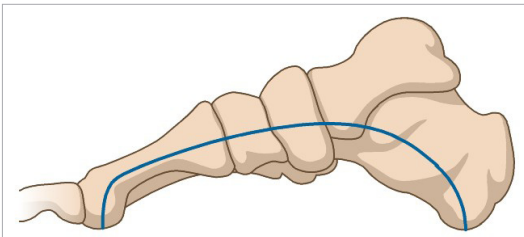
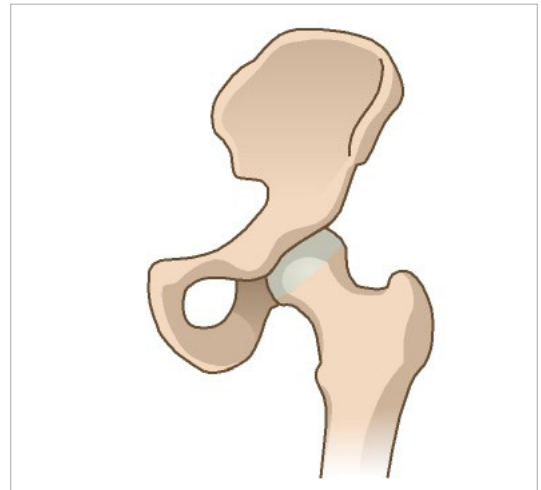
Overbelastning kan få meniskerne til at revne. Det låser knæet og giver smerter. Derudover kan langvarig belastning af knæene give slidgigt, som får almindelige bevægelser til at gøre meget ondt.

## Hofter

Hoftelæddet er et kugleled og derfor meget fleksibelt.

## Skader

Konstant eller gentagen overbelastning kan føre til slidgigt i hofterne på længere sigt.



*Fødder har bueform. Platfodethed retter buen ud, fordi muskler og sener i svangen falder sammen. Det giver træthedsfølelse og smerter i fødder og underben. En platfod rykker ved fodens balance og påvirker derfor gangen.*

## Fødder

Føddernes bueform giver affjedring og bæreevne til kroppen.

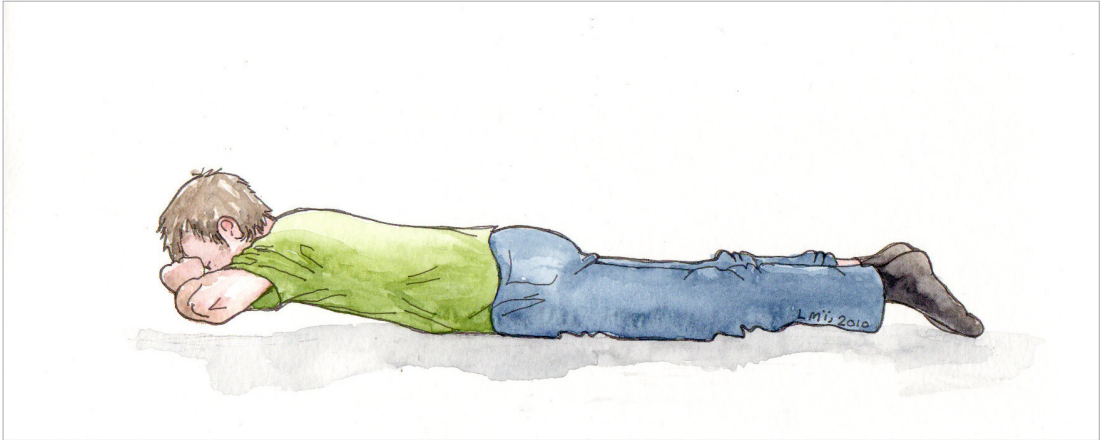
## Skader

Hævelse af slimsæk ved arbejde på hårdt underlag eller på grund af forkerte sko. I sidste ende kan det føre til platfod.



# Sådan modvirker du skader

Du kan styrke din krop, så den kan modstå skader. Det gør du ved at træne den med andre bevægelser og belastninger, end dem du udsættes for på arbejde. Det gælder først og fremmest ryg- og mavemuskler, som du får et par øvelser til herunder:



## 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

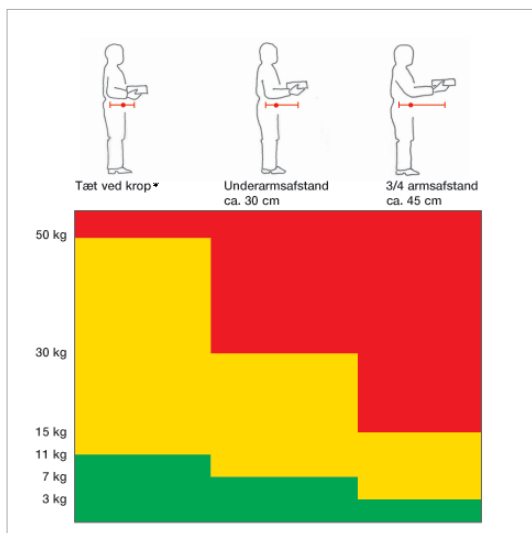
- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.
- Knib sammen i bækkenbunden og ret lændesvæjet ud.
- Hold bækkenet i stillingen og løft langsomt hoved og overkrop.
- Sænk langsomt krop og hoved og slip til sidst spændingen i mave og bækkenbund.
- Gentag så mange gange du kan.

Skift mellem disse to øvelser 3-5 runder.



# Det kan du holde til

Lige meget, hvor stærk du bliver, er der grænser for, hvad dine led kan holde til. På "løftetrappen" herunder kan du se, hvornår du er på sikker grund (grønt felt), og hvornår du udsætter kroppen for skadelige belastninger (gult og rødt felt).



Løftetrappen.

Kroppens led tåler bedst belastninger i neutralstilling (altså ingen strakte arme, kropsvridning, støtten på håndleddet, stilling på tåspidserne m.m.). I neutral stilling er bruskladerne tykke, og led-bånd/muskler strækkes ikke.

Eksempler på neutrale løft i forhold til løft med vrid målt på trykket på 3. lændehvirvel i stående stilling.

	Neutralt løft	Løft med vrid
Løft af 10 kg	175 kg	350 kg
Løft af 20 kg	250 kg	500 kg
Løft af 30 kg	325 kg	650 kg
Løft af 40 kg	400 kg	750 kg
Løft af 50 kg	475 kg	850 kg

I stående stilling uden byrde er trykket 100 kg.

## Belastning

- der er forskel på folk

Ikke alle kan holde til at løfte lige meget.

Personer under 18 må ikke løfte mere end 12 kg. Løftes der tæt ved kroppen, kan 25 kg undtagelsesvis accepteres.

Gravide bør helt undgå tungere byrder. Fra fjerde svangerskabsmåned kan løft over 10-12 kg være risikable.

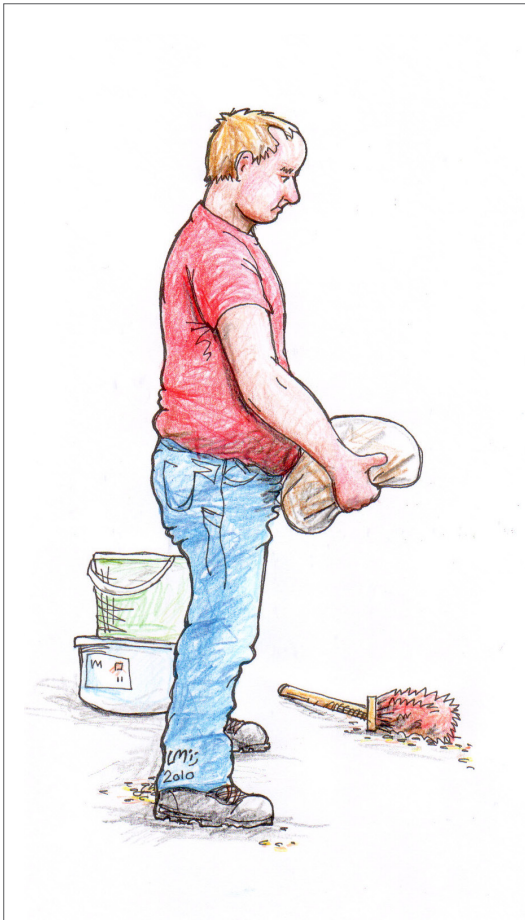
## Samløft

– godt og skidt

Flere om at løfte tunge ting kan være en god måde at undgå individuel overbelastning på. Men det kan være svært at indtage rigtige (neutral)stillinger.

Og smutter byrden for den ene, kan rykket give en uventet og pludselig belastning for den anden/de andre.





*Jo større afstand fra kroppen der løftes i, desto mere skal rygmusklene arbejde for at holde balancen i kroppen. Trykket på rygsøjlen bliver hermed væsentlig større end ved løft tæt på kroppen. Mavens størrelse har også betydning for, hvor tæt på rygsøjlen, der kan arbejdes.*



## Kvit løft i det røde felt

Hvis ikke du ved det, skal din krop nok slå alarm – før eller siden. Løft i det røde felt ødelægger dine led, din førlighed og dit liv som landmand.



Herunder ser du løsninger til at flytte en nyfødt kalv. Se flere eksempler på det gode løft på [www.barjord-tilbord.dk/tungeløft](http://www.barjord-tilbord.dk/tungeløft).

En person må ikke løfte en nyfødt kalv, fordi albuerne ikke kan holdes helt ind til kroppen, og kalvens højde gør, at manden skal ned i knæ og stå let foroverbøjet.

En nyfødt kalv kan løftes af to personer ved, at de tager fat om koderne på forben og bagben. De vil det meste af tiden løfte i trekvart arms afstand fra kroppen.

Forværrende forhold i begge situationer: Ujævnt underlag, der også kan være glat og fedtet. Det er et levende dyr, der bevæger sig og har vådt hårlag.

Løsninger:

1. Lad kalven gå selv.
2. Benyt transportvogn/minilæsser, hvis kalven ikke selv kan gå. Træk og vip kalven op i vognen ved at lægge det ene forben rundt om dens nakke og grib om øverste del af kalvens forben.



# Grundprincipper ved løftearbejde

**Symmetri:**

- stå med front mod byrden.
- gå så tæt på byrden som muligt.
- fordel kroppens vægt ligeligt på begge ben.

**Balance:**

- stå i let bredstående stilling.
- knib sammen i bækkenbunden lige inden og under løft.

**Variation:**

Ved længere tids arbejde i samme funktion:

- skift jævnligt arbejdsstilling.
- hold jævnligt små pauser.

**Generelt:**

- brug de stærke benmuskler frem for ryggen.
- undgå løft og arbejde under knæhøjde og over skulderhøjde.
- sørg altid for at arbejde og løfte med en ret rygsøjle.

## Arbejdspladsvurdering, APV

Belastende løft skal indgå i arbejdspladsvurderingen. Risikovurderer kroppens belastninger ved fysiske arbejdsopgaver. Indskriv i APVen hvilke tekniske hjælpemidler eller ændrede arbejdsmetoder der kan mindske belastningen af din krop.

Udarbejdet af: arbejdsmiljøkonsulent Karin Strudsholm og fysioterapeut Lars Chr. Schmidt.  
Illustrationer: Line Margareta Iversen, Forlaget Landsvalen.dk og "Arbejdsmiljø", Landbrugsforlaget.  
Layout: Marianne Sørensen, Tryk: GP Tryk, Grenå.



## VIDENCENTRET FOR LANDBRUG

### Plan & Miljø

Agro Food Park 15 T +45 8740 5000

Skejby F +45 8740 5010

DK 8200 Århus N vfl.dk

