

# Ergonomi - eller läran om hur man skall hantera sin kropp i arbete utan att drabbas av skador.

Ett av de mest uppskattade inslagen vid YRKESBIODLARNAS årsmöte i Fellingsbro den 17 - 18 februari 1990 var Gunnar Krantz föredrag om hur man förebygger skador på ryggen. Vi lånar från medlemstidningen för Örebro Läns Biodlareförbund, "Bidraget" nummer 3 1989.

För de som inte känner mig kan nämnas att jag bredvid mitt biodlande och jordbrukande bedriver en konsultfirma i arbetsmiljöfrågor, med belastningsproblemen som huvudområde. Det arbetet består främst i att omorganisera arbetsplatser på ett sådant sätt att belastningstoppar lika väl som monotoni organiseras bort. Helst i både fysiskt och psykiskt avseende.

Det är idag välkänt att psykiska faktorer i minst lika hög grad som fysiska är orsak till t ex nack-skulderbesvär. Den som trivs på jobbet, upplever stimulansen och drabbas i mindre grad än andra.

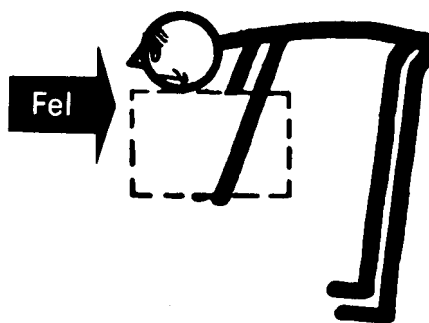
Nu till ämnet:

Först och främst: en kvinna på 60 kg har ca 20-25 kg muskler. Människan är byggd för att arbeta. Kroppen ska belastas - det är den byggd för. Därför ska man inte sträva efter att ta bort alla belastningar, utan att istället se till att de blir vettiga. Eftersom kroppen har en fantastisk anpassningsförmåga innebär det tyvärr att den inte bara anpassar sig till belastningar genom att bli starkare utan också anpassar sig till brist på belastningar genom att tappa styrka och uthållighet. Det gamla talesättet att "jag var stark när jag var ung och det har jag haft glädje av hela livet" är inte sant. Vissa har bättre ärftliga förutsättningar än andra att t ex vara starka men i övrigt anpassar sig kroppen till de rådande kraven, TYVÄRR!! Se bara på långvårdspatienter och vad som händer med styrkan och hållfastheten i deras skelett.

80-90% av alla svenskar som vid pensionering får frågan om de haft ont i ryggen eller nacken svarar ja. Följande faktorer påverkar om man skall bli en av dem:

## ÅLDERN:

Med stigande ålder bör man vara varsamare vid t ex tunga lyft. Många av kroppens vävnader blir med åren mindre hållfasta. Detta kan till viss del motverkas genom att hålla kroppen i trim och alltid ställa lite krav på den. Läs under träning nedan!



*Starkt framåtböjd rygg och raka ben är påfrestande för ryggen.*

## ARVET:

Vi föds med olika förutsättningar, olika tålighet mm. Många av oss betar sig som vi var födda till "A-människa" vars kropp tål allt. Så väl är det tyvärr inte.

## KÖN:

Det finns en naturlig skillnad som vi inte kan påverka, nämligen att kvinnor oftast har mindre styrka än män. Ändå låter vi kvinnor göra jobb som skulle passa för män, eller ens någon människa.

## RÖKNING:

Det är välkänt att rökare i högre grad drabbas av besvär. Förklaringen är att rökare har en försämrad närings- och syretransport i kroppen och detta försämrar många vävnaders tålighet, t ex diskarna (broskskivorna) mellan ryggradens kotor.

# Ergonomi - eller läran om hur man skall hantera sin kropp i arbete utan att drabbas av skador.

Ett av de mest uppskattade inslagen vid YRKESBIODLARNAS årsmöte i Fellingsbro den 17 - 18 februari 1990 var Gunnar Krantz föredrag om hur man förebygger skador på ryggen. Vi lånar från medlemstidningen för Örebro Läns Biodlareförbund, "Bidraget" nummer 3 1989.

För de som inte känner mig kan nämnas att jag bredvid mitt biodlande och jordbrukande bedriver en konsultfirma i arbetsmiljöfrågor, med belastningsproblemen som huvudområde. Det arbetet består främst i att omorganisera arbetsplatser på ett sådant sätt att belastningstoppar lika väl som monotoni organiseras bort. Helst i både fysiskt och psykiskt avseende.

Det är idag välkänt att psykiska faktorer i minst lika hög grad som fysiska är orsak till t ex nack-skulderbesvär. Den som trivs på jobbet, upplever stimulansen och drabbas i mindre grad än andra.

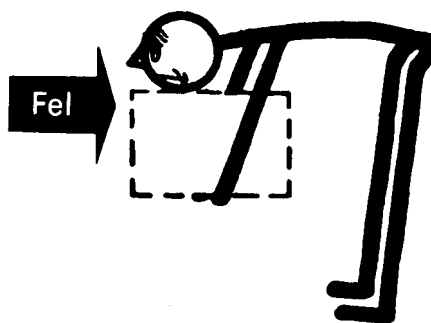
Nu till ämnet:

Först och främst: en kvinna på 60 kg har ca 20-25 kg muskler. Människan är byggd för att arbeta. Kroppen ska belastas - det är den byggd för. Därför ska man inte sträva efter att ta bort alla belastningar, utan att istället se till att de blir vettiga. Eftersom kroppen har en fantastisk anpassningsförmåga innebär det tyvärr att den inte bara anpassar sig till belastningar genom att bli starkare utan också anpassar sig till brist på belastningar genom att tappa styrka och uthållighet. Det gamla talesättet att "jag var stark när jag var ung och det har jag haft glädje av hela livet" är inte sant. Vissa har bättre ärftliga förutsättningar än andra att t ex vara starka men i övrigt anpassar sig kroppen till de rådande kraven, TYVÄRR!! Se bara på långvårdspatienter och vad som händer med styrkan och hållfastheten i deras skelett.

80-90% av alla svenskar som vid pensionering får frågan om de haft ont i ryggen eller nacken svarar ja. Följande faktorer påverkar om man skall bli en av dem:

## ÅLDERN:

Med stigande ålder bör man vara varsamare vid t ex tunga lyft. Många av kroppens vävnader blir med åren mindre hållfasta. Detta kan till viss del motverkas genom att hålla kroppen i trim och alltid ställa lite krav på den. Läs under träning nedan!



*Starkt framåtböjd rygg och raka ben är påfrestande för ryggen.*

## ARVET:

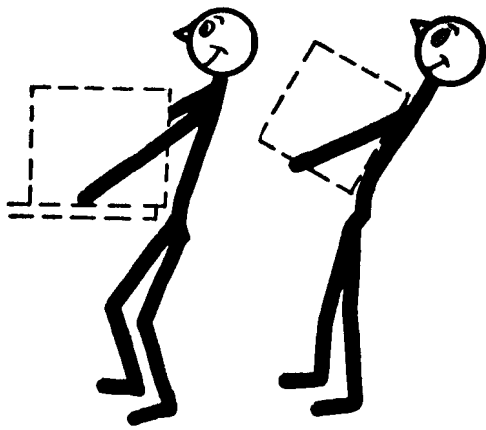
Vi föds med olika förutsättningar, olika tålighet mm. Många av oss betar sig som vi var födda till "A-människa" vars kropp tål allt. Så väl är det tyvärr inte.

## KÖN:

Det finns en naturlig skillnad som vi inte kan påverka, nämligen att kvinnor oftast har mindre styrka än män. Ändå låter vi kvinnor göra jobb som skulle passa för män, eller ens någon människa.

## RÖKNING:

Det är välkänt att rökare i högre grad drabbas av besvär. Förklaringen är att rökare har en försämrad närings- och syretransport i kroppen och detta försämrar många vävnaders tålighet, t ex diskarna (broskskivorna) mellan ryggradens kotor.



Skall man lyfta en tung börda från bordshöjd bör man stå tätt intill bördan med bena i gångställning, lätt böjda knän, sänkta skuldror och raka armar. Därefter fattar man direkt om bördan, stöder den väl mot kroppen och lyfter den med en bensträckning och genom att föra bålen bakåt i en snabb rörelse.

Svanka inte för mycket!

För att skydda ryggen så mycket som möjligt bör man undvika att belasta ryggen när den är böjd. Däremot är det helt ofarligt om man som en tyngdlyftare kan göra lyft med rak rygg, men detta är ovant för de flesta och kräver övning. Kan du följande råd undviker du många smärtor:

1. Använd hjärnan istället för musklerna, d v s tänk först och lyft sedan.
2. Lyft med stjärten långt från kroppen (se ut som en apa).
3. Undvik att ha fötterna i bredd när du lyfter. Ställ fram den ena foten. Då får benen ta lite av belastningen. Särskilt viktigt vid hantering av spadar, skyfflar et c.
4. Ta alltid stöd där det går med en hand, bröstkorgen eller varför inte pannan.
5. Gör otympliga lyft typ säckar i två steg om du måste lyfta från marken. Först upp på ett knä, byt sedan tag och res dig sedan.
6. Lyft aldrig t ex skattlådor med kläder på dig som du är rädd om. Den som inte vill smutsa ner sig håller det den lyfter för långt från kroppen och får därmed ett dåligt lyft.

Jag avslutar nu den ergonomiska spalten för denna gång och konstaterar att det finns mycket att skriva om i detta ämne. T ex vad man bör göra när man redan är drabbad o s v men det får bli vid ett senare tillfälle.

## Bär och lyft rätt jämför långvården/ biodlingen

Inom Landstinget tränar vi regelbundet bär- och lyftteknik för att förhindra lyftskador hos personalen.

Långvården är en arbetsplats som kan jämföras med skogshuggarnas fysiska arbete, varför regelbunden träning är nödvändig.

Inom yrkesbiodlarkåren är det fysiska arbetet än hårdare, exempelvis inspektion av yngelrum med några skattlådor över sig, vid skattning och slungning i exempelvis trånga källarlokaler med trappa och allt.

Yrkesbiodlaren är som regel sin egen arbetsgivare, varför det inte finns några skyddsombud eller andra anställda som bevakar arbetsmiljön.

Men arbetsmiljölagen gäller, varför det är dags för yrkesbiodlarna att skärpa sig. Men det viktigaste är inte vad lagen säger, utan det är att yrkesbiodlaren är rädd om sig själv och jobbar på ett sätt så att han - eller hon, kan fortsätta med sin biodling livet ut.

För att klara detta måste vi biodlare hjälpa varandra och planera biodlingen i bekväma lokaler med bl a lyfthjälp. Dessutom är det viktigt med utbildning i bär- och lyftteknik - regelbundet - precis som inom långvården.

Walle Johansson.

### Brynta potatisar med honung

Värm honungen i en panna på svag värme, när den börjar att brynas, håll på små kokta och skalade potatisar. Vänd dessa några gånger för att undvika att de bränner fast. Lämpligt till vilt, fasan kyckling eller fläskstek.

Från "Honning i hverdagen" en folder utgiven av DANMARKS BIAVLERFORENING: