

Biodling och ryggsmärter

Biodling kan vara fysiskt ansträngande vare sig det rör sig om 10 samhällen eller 1000. Trots att vi har en del hjälpmedel så uppstår det ofta tunga lyft framför allt när vi är ute i utbigårdarna där vi ibland måste bära varje låda en bit till bilen.

Även runt slungningen blir det många lyft även om vi använder oss av olika lyftare. Det blir oftast ryggen som får ta stryk om vi inte använder rätt lyftteknik. Men genom att tänka "efter före" så kan vi undvika många framtida obehag.

Lyft med böjda knän, håll ryggen rak och lådan tätt mot kroppen och lyft med benen. Att hålla lådan långt från kroppen för att undvika honungskladd på sig ökar påfrestningen på ryggen ordentligt.

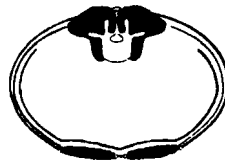
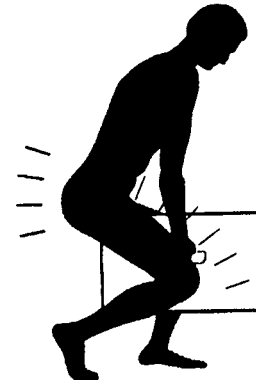
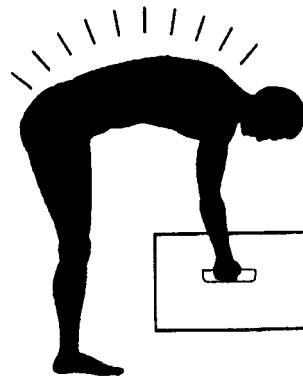
När du arbetar lågt, t.ex. i yngelrummet, så försök stå brett på knä eller använd något att sitta på och stå inte med böjd rygg över lådan.

Tänk också på hur du normalt sitter vare sig det är hemma eller i din bil. Du kanske behöver en ryggdyna för bra sittställning. Ta pauser och slappna av. Har du rätt madrass i din säng hemma? En gammal nedsjunkna madrass ger inte ryggen rätt vila. Byt madrass och låt inte snålheten bedra visheten!

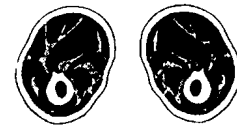
- **Ägna lite tid åt din rygg** i förebyggande syfte. En bra idrottsman stretchar alltid före och efter en tävling och det skall du också göra med jämna mellanrum. Biodling är ett tungt fysiskt arbete.

"Offra" 5 minuter varje dag på att hålla din rygg i trim genom stretching. När du arbetar med dina bin, ta en mikropaus med jämna mellanrum och slappna av. Skaka loss musklerna och du kommer att klara din rygg och få ett större utbyte av din biodling!

(Källa: *Bee Biz*, 3-96, *Beekeeping and Back Pain* av Trevenen Pascoe, osteopat).



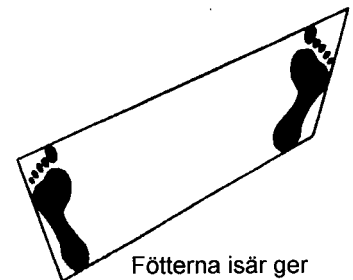
Tvärsnitt i midjenivå visande ryggrads- och bukmusklerna



Tvärsnitt genom låren visande den större muskelbalken



Fötterna ihop ger dålig balans och styrka



Fötterna isär ger bra balans och styrka

Biodlaren till höger har rätt lyftteknik med fötterna brett isär vilket ger honom bra stabilitet för hela kroppen. Hans rygg är rak och knäna böjda så att lårmusklerna ger lyftstyrkan. Genom att hålla låddan tätt mot kroppen så minskas trycket mot ryggen.

Biodlaren till vänster har en mycket dålig lyftteknik. Fötterna tillsammans ger dålig stabilitet och styrka. Dessutom lyfter han med ryggen och till råga på eländet dessutom med raka ben. Denne biodlare kommer att få allvarliga problem med sin rygg!