



Ergonomi ved arbejde i kvæg- og svine-stalde

HELLE NIEWALD

ERGOTERAPEUT OG MSU

Tlf. 61 71 02 67

www.ergosupport.dk

kontakt@ergosupport.dk

Branchen

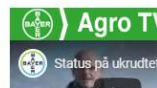


Arbejdstilsynet målretter indsats til landbruget i 2020



Der er afsat penge til at forbedre fysisk og psykisk arbejdsmiljø i landbruget.

Del PRM / 134 mio. kr. til bedre arbejdsmiljø i udvalgte brancher Hospitaler, slagterier, landbruget og maskinindustrien er nogle af de



Arbejdstilsynet

Indsats fra juni 2020:

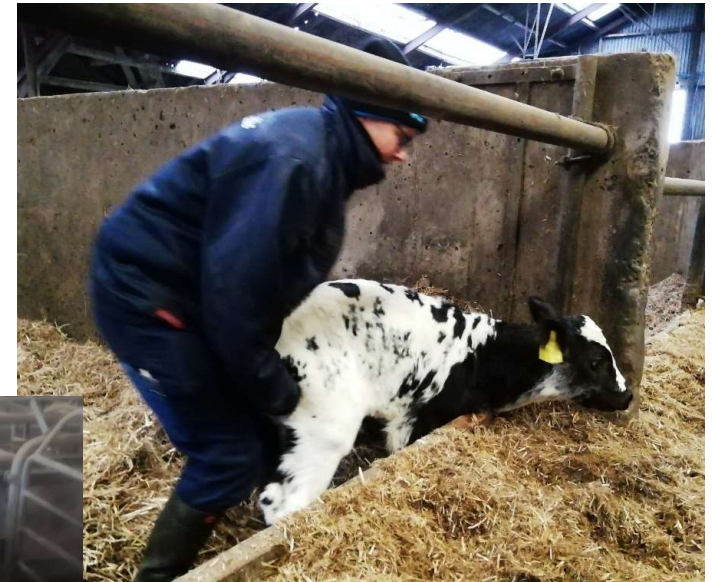
landbrug, skovbrug og fiskeri

- målrettet fysisk arbejdsmiljø og kemi

(Alle virksomheder, der arbejder med farlige kemiske stoffer og materialer eller med arbejdsprocesser, hvor der udvikles farlig kemi, skal foretage en kemisk risikovurdering.)

Hvad siger forskningen om arbejde i landbruget?

- Slidgigt i knæene ved hug- og knæsiddende arbejde
- Slidgigt i hoften
- Diskusprolaps og slidgigt i lænden
 - ved løft af ikke faste byrder
 - ved meget tungt løftearbejde



Vi ved, hvad der virker!

- Brug hjælpemidler
- Brug kroppen så hensigtsmæssigt som muligt
- Varier arbejdsstillingerne
- Vær i god fysisk form



Hvorfor får vi ondt?

Fysiske risikofaktorer:

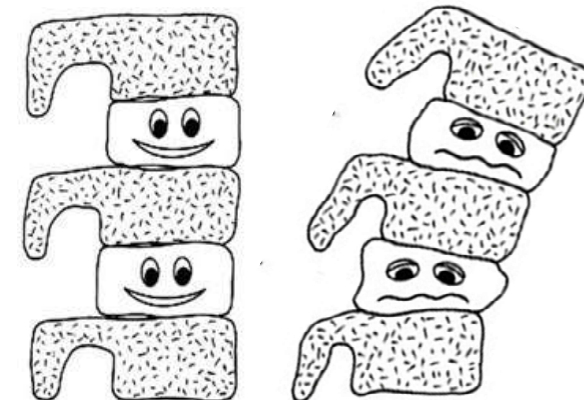
- Arbejde med bøjet eller vredet ryg eller nakke
- Arbejde med løftede arme
- Løft, træk eller skub af tunge byrder
- Samme arbejdsstilling i længere tid
- Helkropsvibrationer

MEN:

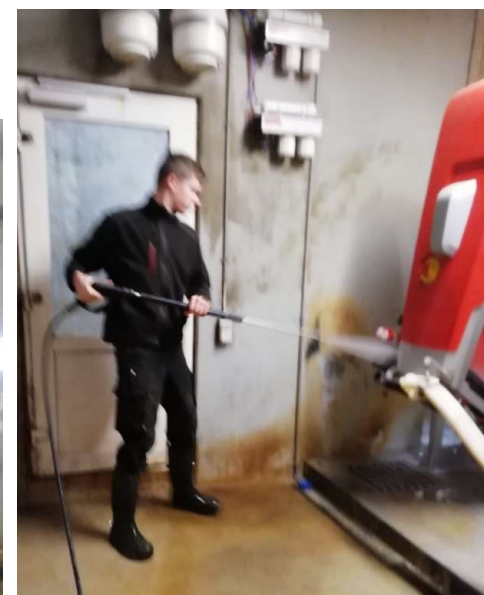
- Arbejdet er sjældent den vigtigste faktor
- Personer der ikke har tungt arbejde, har stort set lige så ofte ondt i ryggen, som dem der har tungt arbejde.



Arbejde med bøjet – vredet ryg



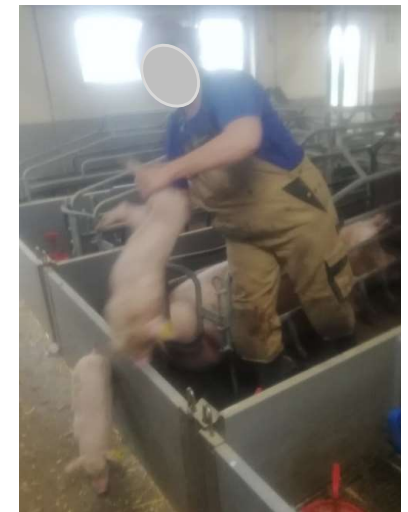
Med løftede arme



Løft



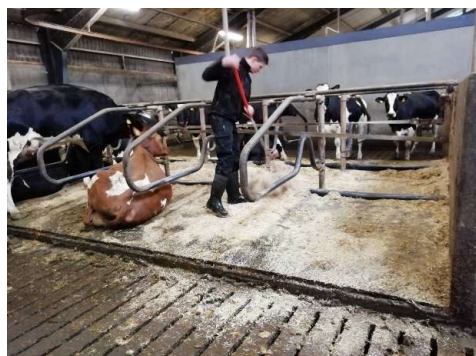
Video



Løsninger?



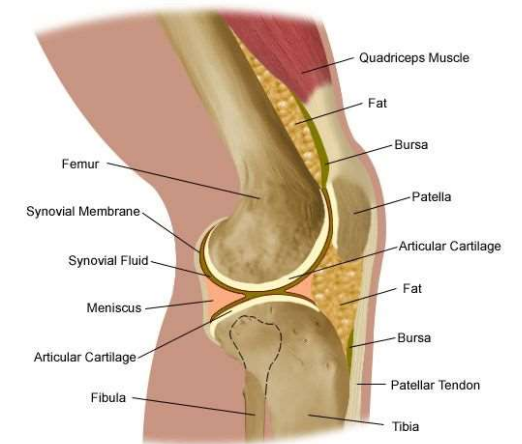
Stående - gående arbejde



Siddende arbejde
aflaster benene.
Men kan belaste hofter
og knæ



Anatomy of the Knee



Hvordan rejser man sig op?



Mulighed for at sidde ned, når der skæres grise, kan være med til at skåne medarbejdernes ryg.



Træk og skub





FLAIR fjederbalancen gør værktøjet "vægtløst" på balancepunktet, og det kræver kun et minimum af styrke at sænke eller løfte værktøjet til den rigtige arbejds højde.

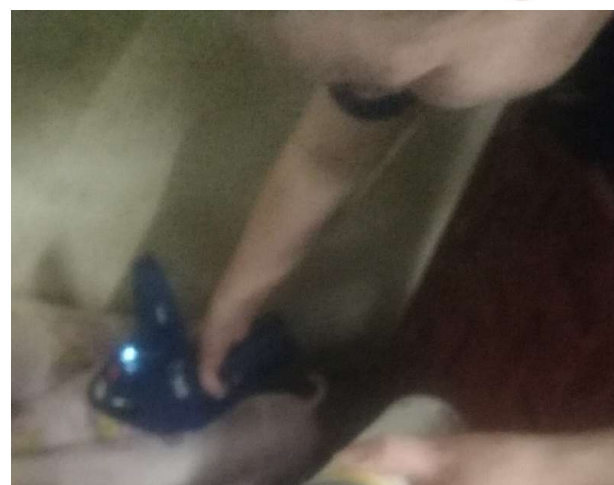
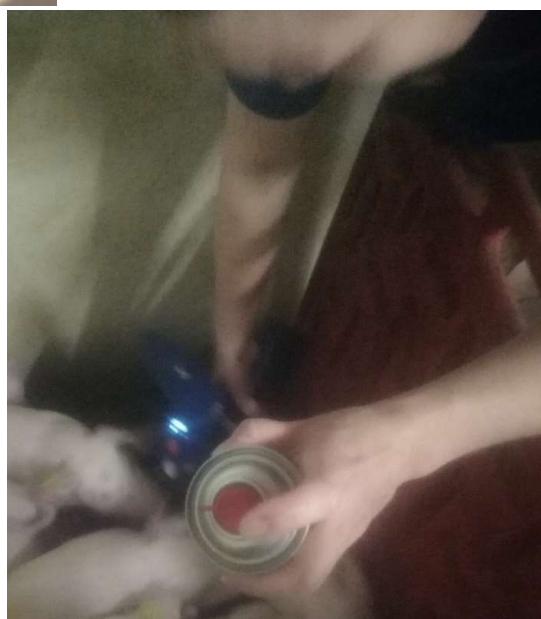
Anvendelig til "vægtløst" løft op til ca. 1 mtr.

Hæng værktøjet i balancen over arbejdsfeltet.

Lynhurtig justering og værktøjet er nu vægtløst.



1,6 kg.



Kørsel med vogne



Samme arbejdsstilling i længere tid



Betydning af fysisk aktivitet

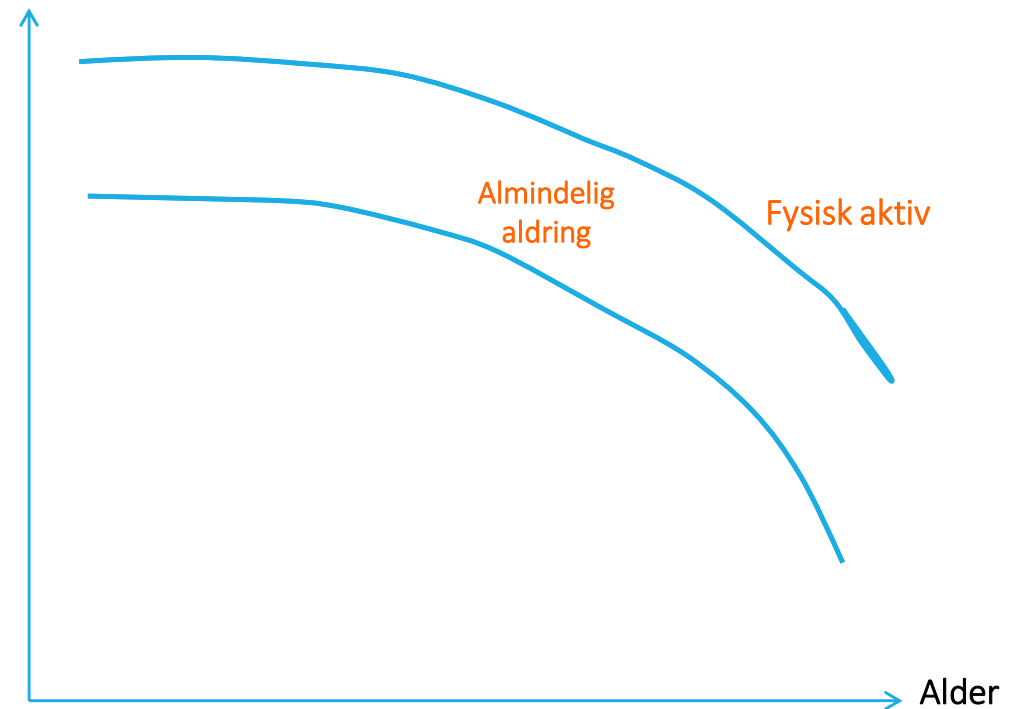


Vores fysiske kapacitet, og dermed vores evne til at arbejde, falder med alderen.

Arbejdsevnen kan forbedres på to måder:

- 1. Ved at tilpasse kravene i arbejdet**
- 2. Ved at øge den enkeltes ressourcer**

Muskelstyrke



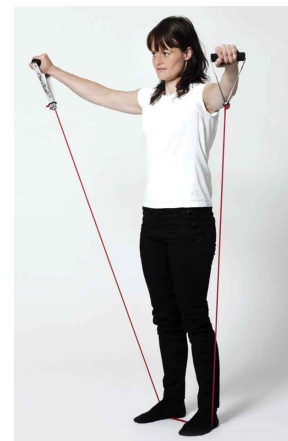
Intet arbejde er træning i sig selv

Træning

10 uger med elastiktræning

2 minutter 3 gange om ugen

40 % nedsættelse af smerter i nakke og skulder



Kilde: Resultater fra elastikprojektet ved Lars L. Andersen, NFA (artikel i [PAIN](#) 152(2011)440-446) samt "Influence of Psychosocial Work Environment on Adherence to Workplace Exercise, JOEM, Vol. 53, No 2, Feb 2011



**Tak for jeres aktive medvirken
og tak for i dag !**



Helle Niewald
ErgoSupport
Tlf. 61 71 02 67
www.ergosupport.dk
kontakt@ergosupport.dk