

Gesundheitskompetenz - Körperliche Fitness & Ergonomie am Hof

„Bewegung ist gesund“, das sagen laut einer Studie rund 95 % der Österreicher*innen, dennoch sind es nur ca. 25% der Bevölkerung, welche das Mindestmaß an gesundheitswirksamer Bewegung erreichen und es ist anzunehmen, dass dieser Prozentsatz unter der bäuerlichen Bevölkerung wahrscheinlich noch geringer ausfällt.

Zeitmangel und fehlende Selbstmotivation

Als einer der Hauptgründe für die Inaktivität wird oft Zeitmangel und fehlende Selbstmotivation angegeben. Doch gerade auf und rund um einem bäuerlichen Betrieb gibt es unzählige Möglichkeiten etwas für seine Fitness zu tun. Der Wald, die Wiese, ein Zaun, die Bank oder Treppen laden für „Natural-Training“ ein, ohne dass man sich im Fitness-Studio abrackern muss. In der modernen Landwirtschaft, die immer stärker durch Technologisierung geprägt ist, wird der Anteil an körperlichen Aktivitäten immer mehr reduziert - folglich kommt es beispielsweise durch stundenlanges Sitzen am Traktor zu Verspannungen und Rückenbeschwerden aufgrund abgeschwächter Muskelgruppen. Auch einseitige Tätigkeiten führen zu einem muskulären Ungleichgewicht und Beschwerden wie etwa Gelenk- abnützungen können die Folge sein.

Wie kann man nun aber entgegensteuern und die körperliche Fitness erhalten bzw. verbessern, ohne viel Zeit zu investieren?

Zwischendurch in den Arbeitsalltag immer wieder ein paar Fitnessübungen einbauen, die sich in den Arbeitsprozess gut integrieren lassen und nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, sollte ins Blickfeld des*r modernen Landwirt*in rücken - denn ein gesunder Körper ist einer der wichtigsten Voraussetzungen für wirtschaftlichen Erfolg. Bei langandauernden Traktorfahrten eine kurze Pause von ein paar Minuten einzulegen, den Motor abzustellen und mit ein paar Übungen die Wirbelsäule zu mobilisieren bzw. die Rückenmuskulatur zu kräftigen, bringt einen enormen gesundheitlichen Mehrwert und Erleichterung der täglichen Arbeitsroutine. Stress, Termindruck und psychische Anspannung lassen sich sehr gut nach getaner Arbeit mit einem gemütlichen Waldspaziergang abbauen. Die vielfältigen Sinnesein-

drücke die der Wald bietet, aktivieren das beruhigende Nervensystem (Parasympathikus), lassen den Kopf „frei“ werden und stärken zudem auch das Immunsystem des Körpers nach getaner Arbeit mit einem gemütlichen Waldspaziergang abbauen. Die vielfältigen Sinneseindrücke die der Wald bietet, aktivieren das beruhigende Nervensystem (Parasympathikus), lassen den Kopf „frei“ werden und stärken zudem auch das Immunsystem des Körpers.

Was bedeutet Ergonomie?

Ergonomie bedeutet so viel wie Wissenschaft von der menschlichen Arbeit. Ergonomie beschäftigt sich damit, wie ein Arbeitsplatz gestaltet sein muss, damit ein angenehmes, körperschonendes Arbeiten möglich ist und arbeitsbedingte Belastungen weitgehendst minimiert werden können.

Ergonomie in der Praxis

Am Beispiel von Heben einer schwereren Last, soll verdeutlicht werden, worauf man achten muss, um die Wirbelsäule so gut wie möglich zu entlasten.

Beim Anheben eines Gegenstandes vom Boden, soll mit möglichst geradem Rücken und aus der Kraft der Beine hochgehoben werden. Das Gesäß wird dabei nach hinten gestreckt, um durchaus ein minimales Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule zu erreichen und die Brust wird etwas noch vorne gedrückt (quasi „stolze Brust“). Damit „verkeilen“ sich die einzelnen Lendenwirbel

und die Beanspruchung auf die Wirbelsäule wird stark minimiert. Weiters soll die Last möglichst körpernahe und ohne Rotationsbewegung der Wirbelsäule aufgehoben werden. c

Natürlich kann nicht jede Arbeitstätigkeit in dieser beschriebenen Ausführung umgesetzt werden - dennoch ist es aber wichtig immer die optimale Hebetechnik im Hinterkopf zu behalten.

Zwangshaltungen, die bei Überkopfarbeiten, längerem Knien oder Verdrehungen auftreten, führen zu Verspannungen und starken Belastungen der Muskulatur und sollten nach Möglichkeit durch Wechsel zwischen verschiedenen Arbeitspositionen unterbrochen werden.

Autor: Markus Schweiger

Mag. Markus Schweiger ist Sportwissenschaftler, Lehrwart und Trainer für „Allgemeine Körperausbildung“, Gesundheitsförderer in der SVS.



Weiterführende Informationen

HP der AUVA

» Merkblatt O21 Ergonomie
<https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544627&version=1520427261>

» Heben und Tragen - AUVA
<https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544618&version=152709715>