



Sabine Blum (links) zeigt, wie man ergonomisch richtig die Traktion steigert: Füße bewusst auf den Boden stellen, die Kniescheiben zeigen in Richtung Zehen, um die Kniegelenke gleichmässig zu belasten (Zentralkurs in Benken).

Vielen Rücken- und Beinbeschwerden kann man vorbeugen

Bewegen Sie sich richtig?

Wer meist im Wald arbeitet, hat – anders als die immer zahlreicher werdenden Bürolisten – grundsätzlich genug Bewegung. Aber wenn sich Fehlhaltungen und falsche Bewegungsgewohnheiten einschleichen, kann es zu schmerzhaften Muskelverhärtungen oder Abnützungserscheinungen an Wirbelgelenken und Knorpelstrukturen kommen. An den diesjährigen WVS-Zentralkursen demonstrierte die Bewegungstherapeutin Sabine Blum, wie man mit bewusstem Bewegen und gezieltem Training dagegen vorbeugen kann.

Von Sabine Blum.

Im Wald werden – abgesehen von der Bedienung der grossen Maschinen und Fahrzeuge oder der PC-Arbeit in Förstebüro – noch sehr viele Arbeiten von Hand ausgeführt. Das heisst, an Bewegung mangelt es in diesem Arbeitsbereich meist nicht (vgl. auch Kasten). Deshalb ist hier vor allem der optimale Einsatz der «Maschine Mensch» gefragt:

- Wie kann ich die «Hinterachse» meiner Maschine, bzw. die Beine auf unebenem oder schwierigem Untergrund stabil halten?
- Wie kann ich das Becken positionieren und die Muskulatur aktivieren, damit die Wirbelsäule eine solide Basis findet?

- Wie kann ich gleichzeitig meine «Vorderachse» mit Schultergürtel und Armen optimal bedienen?
- Wo steht dabei der Kopf mit der «Systemsteuerung»?

Um unsere «Maschine» optimal zu bedienen, müssen wir die wichtigsten Seiten der Bedienungsanleitung kennen. Ohne dieses Wissen kommt es leider oft über lange Jahre hinweg zu einem Fehlgebrauch: Gängige Fehlhaltungen wie das unbewusste Einknicken in den Fuss- oder Kniegelenken unter Belastung oder die Verdrehung der Wirbelsäule in gebeugter Haltung sind mögliche Folgen.

Solche falsche Stellungen können fatale Folgen haben:

- Falsche Stellungen der Fuss-, Knie- und

Hüftgelenke führen unter Anderem zur Abnützung der Knorpelstrukturen bzw. Menisken.

- Falsche Bück- und Hebetchniken führen zur Überbelastung der Strukturen der Wirbelsäule, bzw. zur Abnützung der Wirbelgelenke, zu Zackenbildungen an Wirbeln, zu Muskelverhärtungen oder zu Bandscheibendefekten mit Einfluss auf die Nervenbahnen.

Welche gesundheitlichen Probleme können sich daraus ergeben, resp. was spürt der Betroffene für Symptome?

Häufig treten auf Grund einer Fussfehlstellung oder einer suboptimalen Beinachse Schmerzen in den Füessen, den Knien oder Hüftgelenken auf. Defekte



Auch beim Keilen gehts ergonomisch gesehen um eine gesteigerte Traktion: Füße bewusst auf den Boden stellen, der Schwung aus der Drehung ist kontrolliert und wird stark (Zentralkurs in Sugiez). Richtiges Heben mit den starken Muskeln im Gesäss und im Oberschenkel. Der Rücken sollte entlastet bleiben (Zentralkurs in Sugiez).

Knorpel, Menisken oder Kreuzbänder oder eine beginnende Arthrose sind mögliche Ursachen dafür.

Probleme der Beinachse haben oft weitere Probleme in der Wirbelsäule oder der Rückenmuskulatur zur Folge. Wunden die Knochenverbindungen im Becken, die sogenannten Illiosakralgelenke (ISG oder auch SIG genannt) durch Fehlbewegung oder Fehlbelastung verschoben, kann dies unter anderem Schmerzen im Gesäss und im Bein auslösen.

Treten wiederholt Störungen der Empfindung (Ameisenlaufen oder Taubheit) oder Schmerzen in Beinen oder Armen auf, sollte unbedingt eine Abklärung beim Arzt erfolgen. Denn eine solche

Symptomatik könnte darauf hinweisen, dass Nerven entlang der Wirbelsäule durch Muskulatur oder Bandscheiben unter Druck stehen. Werden Nerven über längere Zeit beeinträchtigt, können irreparable Schäden entstehen.

Ameisenlaufen kann aber auch auftreten, wenn lagebedingt ein Blutgefäß abgedrückt wurde (bsp. beim Liegen auf einem Arm im Schlaf, etc.). Wird der Arm geschüttelt und das Gefühl kommt zurück, besteht kein Handlungsbedarf.

Wie kann man vorbeugen?

Vorbeugen kann man, wenn man versteht, dass es Sinn macht, etwas am individuellen Bewegungsverhalten zu verän-

dern. Das heisst: es braucht Motivation zu bewusstem Bewegen und gezieltem Training. Grundlage bildet tätigkeitsbezogenes Wissen zu Körperstellungen und Bewegungsverhalten (Verhaltensprävention / Ergonomie). Dann erfolgt das Erleben des «neuen» Bewegens in verschiedenen Situationen.

Die Entwicklung eigener Merksätze hilft beim Transfer des neuen Wissens, der neuen Bewegung in den Alltag. Durch die tägliche Anwendung werden neue Bewegungsmuster geübt, bis diese automatisch ablaufen (Automatisation). Analog eines Sporttrainings dauert dies

«Typische» Beschwerden durch die heutige Lebensweise

Je nach Branche und Tätigkeit sind die Fehlverhalten bzw. Fehlhaltungen oder Fehlbewegungen sehr unterschiedlich. Anders als die im Wald Arbeitenden sind viele in der heutigen Arbeitswelt zu lang andauerndem Sitzen gezwungen: durch die stark angestiegene PC-Arbeit und verstärkt geforderte Mobilität bzw. weitere Arbeitswege oder Reisen. Die dabei reduzierte Möglichkeit an Bewegung hinterlässt Spuren an unserem Körper. Der Mangel an Bewegung verringert nicht nur die Leistungsfähigkeit des muskuloskelettalen Systems, sondern er wirkt auch negativ auf den gesamten Energiestoffwechsel, das Hormon- und das Nervensystem. Die ersten, relativ schnell mal auftretenden möglichen Folgen sind allen bestens bekannt: muskuläre Verspannungen, Beschwerden am Bewegungsapparat, Über- oder Untergewicht, Lustlosigkeit, Müdigkeit, depressive Störungen, uvm.

Obschon diese Symptome meist schnell erkannt werden, unternehmen viele nichts dagegen, da ihnen scheinbar die Zeit fehlt bzw. nicht reserviert wird. Dabei könnte man ihnen schon mit einem Minimum an Bewegung entgegenwirken. 10 Minuten Gymnastik am Morgen, zwei drei Aufwärmbewegungen vor dem Start der Tätigkeit; sich bewusst strecken und eine diskrete Dehnübung machen in der Fahrpause am Auto, im Zug oder im Flugzeug; einen kurzen Spaziergang mit zügigem Schritt vor oder nach dem Abendessen. Kurz – egal was für einen Beruf wir ausüben: um unsere «Maschine Mensch» einsatzfähig zu halten, benötigen wir ein gewisses, gesundes Mass an Bewegung. Bewegung ist keine zusätzliche Belastung, sondern ein Ausgleich, ein Mittel zum Energie tanken!



«Maschine Mensch»: wie funktioniert unsere Wirbelsäule? (Zentralkurs in Sugiez)



Bei längerem Stehen sollte man die Knie elastisch halten bzw. leicht beugen, hüftbreit stehen und die «Barhockerposition» einnehmen, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten (Zentralkurs in Sugiez).

eine gewisse Zeit.

Optimale Bewegungsabläufe können übrigens durch Training beschleunigt werden. Das sogenannte «Aufwärmen» vor dem Arbeitseinsatz beispielsweise ermöglicht die bewusste Aktivierung des neuen Bewegungsprogrammes im Hirn. Die Ausführung von täglichen Kurzbewe-

gungstrainingssequenzen zu Hause (5 – 10 Min.) verstärkt diese Programmierung und vermindert das Auftreten von Überbelastungen im Alltag massiv. Ausgleichende Bewegung und Entspannung beschleunigen die Regeneration.

Wie wird der Mensch sein Verhalten in

Zukunft verändern müssen?

Die Behandlung von muskuloskelettalen Beschwerden und «Stress» verursachen enorme Kosten und belasten unser Gesundheitswesen. Die Situation könnte sich entspannen, wenn wir lernen, besser auf unsere Bewegungen und Haltungen zu achten. Viele Menschen behandeln ihren Körper situativ tatsächlich wie eine Maschine. Dies im Glauben, so in der Maschinerie unserer Gesellschaft, im System eines Unternehmens, im Kontext des sozialen Umfeldes besser bestehen zu können. Erst wenn die Schmerzen unerträglich werden, wenn wir «ausbrennen», wird gehandelt. Würden bereits die ersten Anzeichen von Schmerzen, von Überbelastung wahr- und ernst genommen, könnte Bewegung als sehr effizientes präventives Mittel eingesetzt werden. Prävention ist schmerzfrei und zudem um ein vielfaches kostengünstiger als Therapie!

Sabine Blum

Dipl. Bewegungspädagogin BGB, Bewegungsanalytikerin und Referentin für Verhaltensprävention AGR, seit 2003 Geschäftsführerin der ergolive gmbh, ergonomie – training – beratung, Autorin Sachbuch «Ergonomie am Arbeitsplatz – mit sehr wenig so viel bewegen», www.ergolive.ch

Die Arbeit als Forstwart ist Schwerarbeit und setzt eine gute körperliche Konstitution voraus. Viele Forstwart-Lernende bringen diese nicht mit. Sie sind auch nicht gewohnt, Sport zu treiben oder sich vor der Arbeit aufzuwärmen. Eine Arbeitsgruppe aus Forstleuten, Sportlern, SUVA-Verantwortlichen und Physiotherapeuten hat sich der Problematik angenommen und Checkkarten mit Übungen, Ernährungs- und Kleidungs-tipps erarbeitet.

Das handliche Set «Fit im Forst – Gesund bleiben bei der Arbeit» sensibilisiert die Auszubildenden bereits in der Grundbildung. Zunächst sind die häufigsten Belastungen der Forstleute und die bei der Arbeit betroffenen Muskeln aufgelistet. Es folgen 9 Aufwärmübungen, 3 Übungsvorschläge zur Rumpfkraftigung, 10 Übungen zu statischem Dehnen sowie 4 dynamische Dehnungsübungen und schliesslich 2 Entspannungsübungen für Rücken und Beine. Kurze Texte zu den Übungsarten erklären, warum die jeweiligen Übungen wichtig sind.

Das Thema Ernährung wird auf 4 Seiten behandelt. Die 2 nächsten Seiten nehmen sich dem Thema Schutz- und Arbeitskleidung an. Die beiden letzten Seiten der Checkkarten behandeln das Thema «Die eigenen Grenzen kennen». Überforderung und Unterforderung bei der Arbeit kann zu psychischen Problemen und zu gravierenden Fehlern führen. Abgedruckt ist schliesslich auch eine Liste mit Gründen zum «Stopp»-sagen.

Die Checkkarten «Fit im Forst» können bis Ende August zum Vorzugspreis von CHF 10.– bei Codoc (www.codoc.ch > Shop) bestellt werden. Der reguläre Preis beträgt CHF 20.–.

FIT IM FORST

Gesund bleiben bei der Arbeit



Einleitung	2
Die häufigsten Belastungen der Forstleute	3
Übungen	4
Aufwärmen	4
Rumpfkraftigung	10
Statisches Dehnen	12
Dynamisches Dehnen	18
Entspannung	20
Ernährung	22
Ein Tag im Wald	24
Schutz- und Arbeitskleidung	26
Die eigenen Grenzen kennen	28



Checkkarte «Fit im Forst»
ISBN 978-3-905876-24-6
Alle Rechte vorbehalten
© Codoc, erste Ausgabe 2013
www.codoc.ch
Im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt (BAFU)

Impressum

Text: Codoc - Arbeitsgruppe: J. Büchel, Basel; R. Dürig, Basel; P. Domont, Zürich; M. Hegg, Luzern; S. Isler, Solothurn; T. Meier, Illnau; F. Sandmeier, Lausanne; G. Schacher, Lausanne; C. Zollinger, Winterthur; Fotos: R. Weilenmann, Winterthur
Übersetzung: M. Carruzo, Genf
Grafik: Atelier Guido Köhler & Co., Binningen