

# JOBBA RÄTT MED KROPPEN

Arbetet i stallet kan slita på ryggen. Förebygg skador och värk genom att lyfta, bära och pyssla på ett ergonomiskt riktigt sätt. Vad betyder ergonomi? Konsten att använda kroppen på ett sätt som inte ger skador. Här får du veta hur!

TEXT: CAMILLA PORSMAN // FOTO: BJÖRN TILLY

## VÄRM UPP: CYKLA, JOGGA ELLER PROMENERA

Kanske överkurs för stressade ryttare som kommit i sista sekund till stallet – men kroppsarbete i stallet är en faktiskt en form av träningspass, som man bör värma upp inför ifall skaderisken ska minimeras.

Ta en promenad eller cykeltur till stallet, eller börja med att småjogga på stället samtidigt som du gör stora rörelser som involverar de stora muskelgrupperna. Några exempel är knäböjningar med samtida stora armrörelser och hopp medan du rör armarna utåt och uppåt. När du börjar bli varm i kroppen stretchar (töjer) och tänjer du lite grann, innan du sätter igång med arbetet i stallet.

## MOCKA: LYFT FÖRST, VRID SEDAN

Den här principen är viktig när du mockar, skottar snö, flyttar om balar eller lyfter av sadeln från en häst (framför allt en häst med hög mankhöjd).

**RÄTT!** Skydda ryggen genom att lyfta först. Eller, om du skottar snö till exempel, gräva först och lyfta sedan. Därefter flyttar du på fötterna för att vrida på kroppen i lämplig vinkel för att skaka av bördan från grepen eller spaden. Sadlar du av eller på en häst så se till att lyfta respektive vrida som två olika moment, inte i en rörelse.

**FEL!** Om du gräver, lyfter och vrider samtidigt, eller lyfter och vrider samtidigt kan ryggskottet komma som ett brev på posten.



## LYFTA TUNGA BALAR: BÖJ PÅ KNÄNA, INTE RYGGEN

När du ska lyfta något tungt från golvet är det viktigt att du använder dig av benmuskulerna i första hand.

**RÄTT!** Böj på knäna. Behöver du böja dig för att få tag i föremålet – fäll överkroppen från höften och undvik att krumma ryggen.

Lyft sedan med ryggen i neutral position (varken översvankad eller krummad) hela vägen.

**FEL!** Undvik att lyfta med raka ben och böjd, krummad rygg – en sådan hållning kan skada ryggen.



Fortsättning på sidan 27. ➔



**INTE SÅ HÄR!**

## DELA UPP BÖRDAN: TA TVÅ HINKAR

Det går fortare om jag tar så mycket som möjligt på en gång, tänker du kanske när det är mycket som ska flyttas på. Men skaderisken är betydligt större när du bär stora, otypliga bördor.

**RÄTT!** Går det att dela upp bördan i mindre delar så gör det. Bär du på hinkar eller kassar med saker så fördela dem jämnt och bär en i vardera handen för att inte snedbelasta ryggen. Stora, otypliga, långa och tunga bördor bör du se till att få hjälp att bära.

**FEL!** Undvik att lasta på för mycket åt gången. Se det som att du i stället får effektiv vardagsmotion genom att gå fler vändor!



## KRATSA HOVARNA: BÖJ PÅ KNÄNA, FÄLL I HÖFTEN

Det är inte lätt att kratsa hovar i en ergonomisk position. Gör vad du kan:

**RÄTT!** Böj lite på knäna, stöd hoven mot ditt lår och fäll överkroppen en aning framåt från höften. Håll magmusklerna lätt anspända för att ge ryggen stöd.

**FEL!** Ett vanligt fel är att stå med nästan raka ben, krummad rygg och bära nästan hela vikten med arm och rygg.

## AVLASTA ARMARNA: ANVÄND EN PALL

Försök att i möjligaste mån undvika att arbeta med armarna över axelhöjd. Om du måste rykta en häst med hög mankhöjd eller sträcka dig högt upp för att kunna lyfta ner sadeln från sin plats, så använd någon form av pall. En upp-och-nervänd hink eller en stabil trä- eller plastlåda kan fungera utmärkt.



## BÄRA SAKER: TA TUNGA BÖRDOR NÄRA KROPPEN

Vare sig det är en låda med ryktverktyg eller en hink med vatten är det viktigt att bära rätt för att undvika olämplig påfrestning på ryggen.

**RÄTT!** Lyft och bär nära kroppen.

**FEL!** Se upp med att hålla saker långt ut från kroppen. Bär du något otypligt så se till att få hjälp i stället.



## FLER TIPS:

### ■ FLYTTA PÅ FÖTTERNA

Undvik att översträcka dig medan du ryktar. Flytta på fötterna i stället så blir ryckrorelsen bättre för både armar och axlar.

### ■ UNDERLÄTTA OCH FÖRENKLA

Fundera över om du kan minska antalet tunga lyft. Kan du till exempel sätta hjul på lådan med ryktverktyg eller montera på bättre handtag? Se till att sopkvast och spade har tillräckligt långt handtag för att du ska kunna jobba i en någorlunda bekväm ställning – du ska inte behöva gå dubbelvikt.

### ■ ANVÄND LÄMPLIGA SKOR

Många stall har betonggol, vilket gör det lättare att hålla rent. Betong är emellertid rejält hårt, inte minst om du går i skor utan stötdämpning. Använd gärna ett par walking- eller crosstrainingskor, som har rejält med stötdämpning och är allmänt slitåliga. Obs! Om du ska hålla på med hästar är det bra med ställskor med tåhätta, så att du inte skadar dig om du blir trampad. Spara ridstövlar eller ridskorna till ridturerna. Behöver du använda gummistövlar för arbetet i och kring stallet så stoppa i extra bra innersulor.