

Weniger Rückenschmerzen nach dem Melken

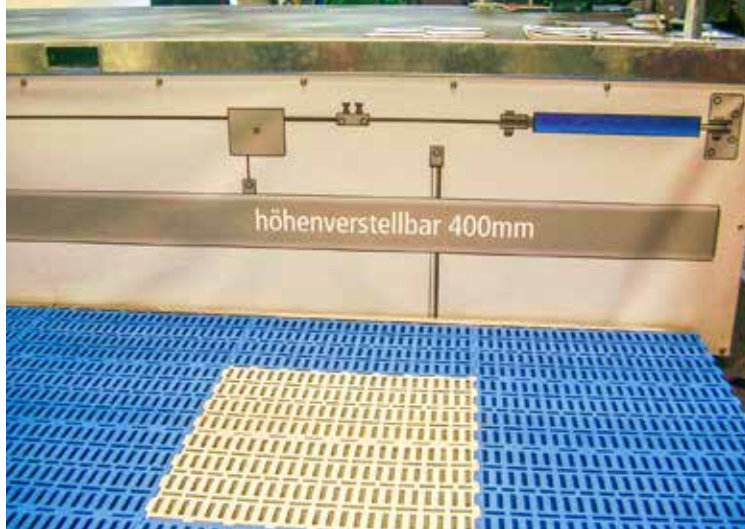
## Höhenverstellbare Böden erleichtern die Arbeit

Oft entscheiden ein paar Zentimeter darüber, ob die Arbeit im Melkstand das Muskel-Skelett-System belastet oder nicht. Verstellbare Böden ermöglichen es, die Arbeitshöhe individuell auf jeden Melker einzustellen.

Genau diese Erfahrung machen die Mitarbeiter auf dem Betrieb von Josef A.\* seit einigen Monaten Tag für Tag. Josef A. hat sich vor dem Umbau seines Melkstandes beraten lassen und danach für den Einbau eines höhenverstellbaren Bodens entschieden. „Ich war sehr skeptisch, ob das wirklich funktioniert und ob es tatsächlich einen Vorteil bringt“, sagt der Unternehmer. Heute ist er froh, dass er sich auf das Experiment eingelassen hat. „Ich konnte mir das erst nicht vorstellen, aber heute verstelle ich den Boden auch schon wegen zwei Zentimetern. Die Arbeitserleichterung ist deutlich spürbar. Weder ich selber, noch meine Mitarbeiter möchten heute noch auf den höhenverstellbaren Boden verzichten“, erzählt er. Die Investition hat sich vollständig gelohnt. Alle Melker arbeiten seitdem ergonomisch gesünder, die Klagen über Rückenschmerzen haben nachgelassen und die Zufriedenheit der Mitarbeiter ist deutlich gestiegen.

### Arbeiten in Zwangshaltung kann krank machen

SVLFG-Präventionsexperte Peter Wametsberger bestätigt die Ein-



Die Höhenverstellung erfolgt entweder hydraulisch, wie es modellhaft auf dem Foto dargestellt ist, oder über eine Elektrowinde. Foto: svlfg

schätzung des Unternehmers. Er führt aus: „Wir haben schon Betriebe erlebt, in denen Melker mit einem Größenunterschied von 20 bis 25 cm arbeiten. Logischerweise kann ein fest installierter Boden immer nur ein Kompromiss sein. Das heißt, einer der beiden muss sich entweder ständig strecken, um das Melkgeschirr anlegen oder abnehmen zu können, oder der andere muss sich dauernd bücken. Beides belastet die Rücken- und Schultermuskulatur. Dazu kommt, dass diese Zwangshaltung jeden Tag zweimal eingenommen werden muss. Auf Dauer sind schmerzhaft Verspannungen kaum zu vermeiden.“

Im ungünstigsten Fall führen solche Fehlhaltungen zu teuren Arbeitsausfällen, die dann von anderen Mitarbeitern oder externen Betriebshelfern abgefangen werden müssen. „Provisorien, wie zum Beispiel Kisten, auf die Mitarbeiter steigen, um das Melkgeschirr besser anlegen zu können, sind ständige Stolperfallen“, ergänzt Wametsberger.

### Lösungen aller Größenordnungen

Höhenverstellbare Böden für Melkstände gibt es in verschiedenen Varianten. Für kleinere und mittlere Betriebe sind handbetriebene Ausführungen im Angebot,

die mit einer Kurbel verstellt werden. Für größere Betriebe lohnt sich eventuell ein hydraulisch angetriebenes Modell. „Besonders, wer seinen Stall und die Melkkammer umbauen will oder vorhat, neu zu bauen, sollte diese Möglichkeit der Arbeitserleichterung gleich mit einplanen“, rät Wametsberger. Weil höhenverstellbare Böden in Melkständen nicht die einzigen Stellschrauben sind, um die Arbeit im Rinderstall wesentlich zu erleichtern, und sicherer zu machen, rät er zu einer Bauberatung durch die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG).

### Bauberatung der SVLFG nutzen

Dieser Service ist für Rinderhalter kostenlos. Die SVLFG-Präventionsmitarbeiter, die sich auf Bauberatungen spezialisiert haben, gehen gemeinsam mit dem Unternehmer die Pläne durch und lassen ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit in die Planung einfließen. Oft sind es schon Kleinigkeiten, die im Rahmen des Um- oder Neubaus finanziell kaum ins Gewicht fallen, langfristig aber eine große Erleichterung oder mehr Sicherheit bringen. Wer sich für eine SVLFG-Bauberatung interessiert, kann sich telefonisch an den für ihn zuständigen Präventionsmitarbeiter wenden oder per E-Mail an [praevention@svlfg.de](mailto:praevention@svlfg.de) pm svlfg

\* Name ist der Redaktion bekannt

## Die besten Eigenübungen und ärztlichen Strategien gegen akute Rückenschmerzen

**Das Eigenübungsprogramm von Dr. med. Matthias Soyka enthält alles, was Sie über Rückenschmerzen und deren Behandlung wissen müssen.**

**Sie finden in diesem Buch:**

- die besten Tipps für den Ernstfall
- die besten Eigenübungen
- einfache Akupressur-Techniken
- alle nötigen Informationen über Medikamente und Therapien
- eine Auswahl der wichtigsten Kräftigungs- und Dehnübungen zur Vorbeugung

**Sie finden Antworten auf die Fragen:**

- Wann muss ich einen Arzt aufsuchen?
- Was macht der Physiotherapeut?
- Wie kann ich selbst die ärztliche und physiotherapeutische Behandlung unterstützen?

**bauernblatt** Bestellung unter [www.shop.bauernblatt.com](http://www.shop.bauernblatt.com) oder per Telefon 0 43 31/12 77-19

**€ 14,95**