

Journée de maréchalerie 2019

Entraînement physique, prévention et préservation de la santé

Le déplacement manuel de charges lourdes implique un risque de santé important. Martin Zurbuchen, physiothérapeute dipl. FH et ergonome à l'Institut ebas (ergonomie, Beratung, Arbeitsplatzabklärung, Schulung), montre les mesures pratiques permettant de protéger le corps. Cet article peut également intéresser les collaborateurs de la branche technique agricole.

Le travail du maréchal-ferrant et du mécanicien en machines agricoles consiste souvent à soulever et porter des charges lourdes. Dans le pire des cas, cela peut entraîner des lésions durables et une incapacité de travail. La prévention est très importante.

Astuces dans le quotidien

Au moyen de quelques exemples simples, Martin Zurbuchen montre comment on peut se protéger. La réduction du levier paraît évidente, soulever une charge au plus près du corps permet de diminuer l'impact sur la colonne. La bonne posture de la colonne vertébrale est également importante. Un tabouret ou un véhicule de ferrage avec une surface pour s'asseoir décharge les genoux, un porte-outils magnétique permet d'éviter de se lever trop souvent. Une réorganisation du travail dans l'entreprise est également envisageable, par exemple répartir le travail de bureau sur toute la semaine réduit l'effort physique intense quotidien.

Utiliser des moyens techniques

S'il n'est pas possible d'éviter le maniement de charges lourdes, il convient de prendre toutes les mesures techniques, organisationnelles et personnelles nécessaires. Il peut s'agir de grues, d'outils de levage, de rails de transport, de chariots élévateurs, etc.

Rester physiquement en forme

« Nous vieillissons tous et avons tous une fois des problèmes » comme le montre l'expérience des physiothérapeutes. On peut y remédier en se maintenant en forme. Une certaine posture de travail peut y contribuer, par exemple le changement fréquent

entre charge et décharge maintient la souplesse des disques intervertébraux. Une bonne musculature du tronc est également importante. L'entraînement dans un centre de fitness, chez soi ou dans la nature constitue un bon équilibre avec le travail.

Attention aux stratégies d'évitement

L'expérience montre que lorsqu'une personne avec des douleurs lombaires subit un examen de radiographie ou d'IRM qui confirme un diagnostic, elles ont souvent peur de continuer à bouger et ont tendance à choisir une stratégie d'évitement. Pour ceux qui exercent un travail physique comme les maréchaux-ferrants, il s'agit de la plus mauvaise option. Ces professionnels doivent impérativement rester physiquement actifs pour continuer à exercer leur travail.

Retour sur investissement

Une évaluation économique de la promotion de la santé et de la prévention, de l'Institut de l'économie de la santé de Winterthur, montre que la prévention et la bonne posture ont un effet positif sur notre bien-être et sont financièrement rentables. Elle démontre un bénéfice de 1,34 jusqu'à 24,50 francs par franc investi pour la gestion de la santé selon le principe STOP.

Pour terminer, Martin Zurbuchen exprime son grand respect pour le travail des maréchaux-ferrants et la sensibilité avec laquelle ils traitent les animaux. Il semble évident que lorsqu'on effectue un travail pénible on écoute les signaux que nous envoie notre corps et qu'on lui accorde le soin nécessaire. ■

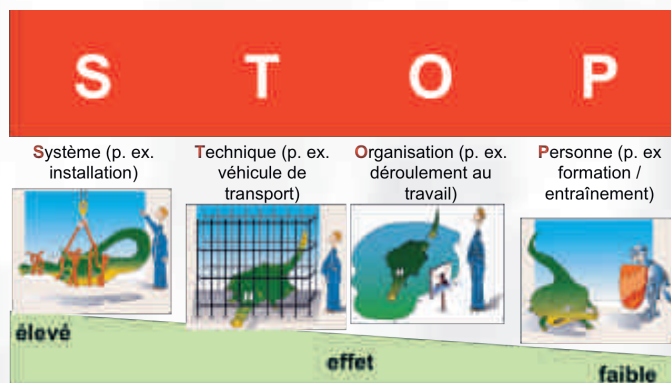
Rob Neuhaus

Unterlagen:

Die Broschüre «Gefährdungsermittlung Heben und Tragen» kann bestellt werden bei www.suva.ch
Tel. 041 419 58 51
Die «Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Artikel 25: Lasten» kann auf der Webseite www.seco.admin.ch heruntergeladen werden.

Documentation:

La brochure « Manutention des charges » est disponible sur le site www.suva.ch
Tel. 041 419 58 51
Le « Commentaire de l'ordonnance 3 relative à la loi sur le travail, section 4, charges » est disponible sur le site Internet www.seco.admin.ch.



STOP: plus les mesures s'approchent du «S», plus elles sont efficaces.



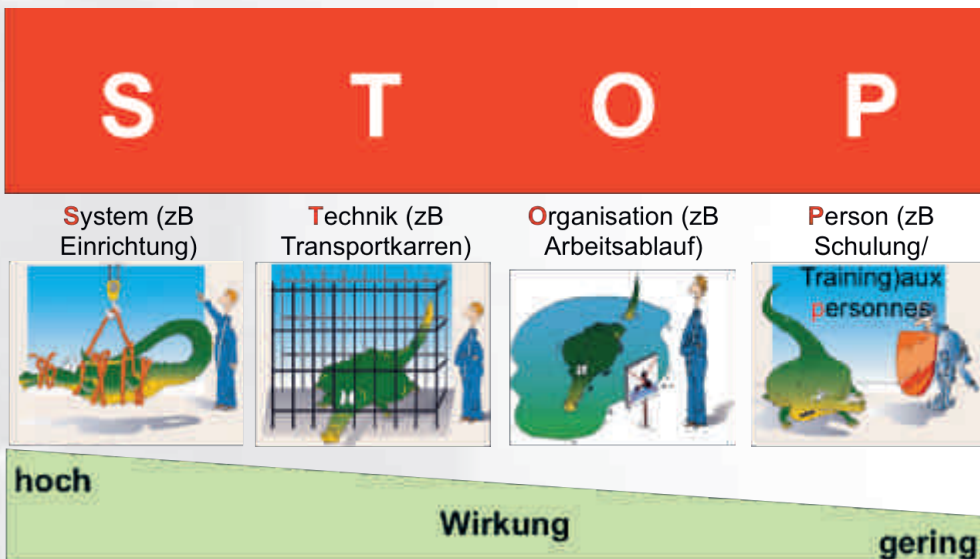
Nach dem Mittag konnten die Teilnehmenden geeignete Entspannungs- und Entlastungstechniken kennenlernen.

L'après-midi, les participants ont appris des techniques de relaxation et de décharge.

Hufbeschlagtagung 2019

Körpertraining, Prophylaxe und Gesunderhaltung

Heben und Tragen schwerer Lasten ist ein erhebliches Gesundheitsrisiko. Martin Zurbuchen, dipl. Physiotherapeut FH und Ergonom beim Institut ebas (ergonomie, beratung, arbeitsplatzabklärung, schulung), zeigte praktische Massnahmen zum Schutz des Körpers. Dieser Bericht könnte die Mitarbeitenden der Landtechnikbranche genauso interessieren.



STOP: Je näher sich die Massnahmen dem «S» nähern, desto wirksamer sind sie.

Die Arbeit der Hufschmiede und ebenso der Landmaschinenmechaniker, ist oft begleitet vom Heben und Tragen schwerer Lasten. Diese können im schlimmsten Fall zu bleibenden Schäden und zur Arbeitsunfähigkeit führen. Die Prophylaxe nimmt einen hohen Stellenwert ein

Tipps für die Praxis

Anhand einiger einfach umsetzbarer Beispiele zeigt Martin Zurbuchen, wie man sich schützen kann. Einleuchtend ist die Reduktion des Hebelarms – je näher am Körper eine Last angehoben wird, desto kleiner ist die Belastung. Wichtig ist auch die korrekte und gerade Ausrichtung der Wirbelsäule. Ein Melkstuhl oder ein Beschlagwagen mit Sitzfläche entlasten vom Arbeiten in der Kniestellung, ein Werkzeughalter mit Magnet reduziert das Aufstehen. Vorstellbar ist auch eine Umorganisation im Betrieb – zum Beispiel kann die Büroarbeit auf die ganze Woche verteilt werden, was die tägliche schwere körperliche Beanspruchung reduziert.

Hilfsmittel einsetzen

Lässt sich die manuelle Handhabung von Lasten nicht vermeiden, so sind alle technischen, organisatorischen und personellen Massnahmen zu ergreifen. Dazu gehören Krane, Hebezeuge, Rollen- oder Schiebebahnen, Hubstapler und so weiter.

Körperlich fit bleiben

«Alle werden älter und alle haben einmal Probleme», das zeigt die Erfahrung der Physiotherapeuten. Etwas dagegen bewirken kann man, indem man den Körper fit hält. Dazu trägt eine bewusste Arbeitsstellung bei – der dauernde Wechsel zwischen Belastung und Entlastung hält zum Beispiel die Bandscheibe beweglich. Wichtig ist auch eine gut ausgebaute Rumpfmuskulatur. Das Training kann neben der Arbeit einen willkommenen Ausgleich bieten, sei es im Fitnesscenter, zuhause oder in der freien Natur.

Achtung vor Vermeidungsstrategie

Die Erfahrung zeigt: Wenn Personen mit Rückenschmerzen sich einer Röntgen- oder MRI-Untersuchung unterziehen und man dann einen Befund sieht, haben sie oft Angst, sich weiterhin zu bewegen und wählen eine Vermeidungsstrategie. Für Personen mit körperlich anstrengender Arbeit wie zum Beispiel Hufschmiede, ist das die schlechteste Option. Diese Berufsleute müssen unbedingt körperlich fit bleiben, um im Arbeitsprozess bleiben zu können.

Return on Investment

Dass sich Prophylaxe und richtige Haltung nicht nur positiv auf das Wohlbefinden auswirken, sondern sich auch finanziell lohnen, zeigt die ökonomische Beurteilung von Gesundheitsförderung und Prävention des Winterthurer Instituts für Gesundheitsökonomie. Es weist für das Gesundheitsmanagement nach dem Prinzip STOP einen Gewinn pro investierten Franken von 1.34 bis 24.50 aus.

Zum Schluss äusserte Martin Zurbuchen seinen grossen Respekt vor der Arbeit der Hufschmiede und ihre feinfühligkeit im Umgang mit Tieren. Da ist es doch naheliegend, dass man bei der strengen Arbeit auch die Signale des eigenen Körpers wahrnimmt und ihm die notwendige Sorgfalt gewährt.

Rob Neuhaus