

Die Arbeitshaltung bei der funktionellen Klauenpflege aus physiotherapeutischer Sicht

Meistens ist es so, dass wir uns erst Gedanken über unsere Arbeitshaltung machen, wenn es zu Problemen z.B. mit der Wirbelsäule, kommt. Dann ist eine gewisse Motivation vorhanden, seine Arbeitshaltung zu verändern und sich neue Arbeitsweisen einzulernen. Ökonomie ist ein wichtiges Schlagwort der Physiotherapie im Bereich der Arbeitsmedizin: Eine Bewegung ist dann ökonomisch, wenn Erfolg und Leistung bei optimalem Kraftaufwand und minimalem Verschleiß maximal ist. Bewegung ist Leben. Die Arbeitswelt erfordert Bewegung und Einsatz der eigenen körperlichen Kräfte. Die Physiotherapie im präventiven Bereich ist bemüht, dass der Einsatz der eigenen körperlichen Ressourcen mit so viel Energie wie nötig und so wenig Energie wie möglich durchgeführt wird. Mit diesem Grundsatz und der Beachtung einer möglichen ökonomischen Körperhaltung können Sie Schäden und Abnützungen an der Wirbelsäule vermeiden. Warum also von Anfang an eine ökonomische Körperhaltung nach physiotherapeutischer Sicht einnehmen (ergonomische Arbeitshaltung)? Der Mensch lernt ein Leben lang. Jedoch ist es wesentlich leichter, sich etwas Neues anzulernen als alte Gewohnheiten umzulernen. Die Selbstdisziplin, die man zur Umstellung eigener Gewohnheiten benötigt, ist dann oft sehr hoch. Daher empfehle ich, sofort eine ökonomische Arbeitshaltung einzunehmen. Die Wirbelsäule ist das

zentrale Thema bei körperlich schweren Tätigkeiten. Sie wird gebildet von 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel und 5-6 Lendenwirbel. Die einzelnen Wirbelkörper bilden einen Kanal, in dem das Rückenmark verläuft, (vom Kopf bis zum Steißbein). Seitlich aus diesem Kanal treten Nerven aus und versorgen unseren Körper (Muskeln) mit der Information des Gehirns. Zwischen den Wirbelkörpern befindet sich je eine Bandscheibe. Sie sorgt dafür, dass es zu keiner großen Reibung der einzelnen Strukturen kommt. Die Bandscheibe besteht aus einem gallertartigen Kern und einer Faserstruktur, die sie vor schädigenden Einflüssen schützt. Von unten wird die Wirbelsäule durch das Becken begrenzt. Die Muskulatur des Beckenbodens, sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur bilden eine funktionelle Einheit, deren Zusammenspiel wichtig ist. Die Rückenmuskulatur wird durch eine tiefe und eine oberflächliche Muskelschicht gebildet. Die tiefe Muskulatur ist jene, die von Wirbelkörper zu Wirbelkörper geht. Sie ist zuständig für die Stabilität und den kleinen Bewegungen, die in der Wirbelsäule stattfinden. Die oberflächliche und große Muskulatur hingegen ist über den ganzen Rücken gespannt. Die Anatomie der Wirbelsäule hilft bei dem Verständnis für das ökonomische Heben und Tragen. Wenn es möglich ist, dann sollten folgende Bedingungen eingehalten werden:

1. Treten Sie nahe an die Last heran.
2. Gehen Sie ca. bis 90° in die Knie (aber nicht tiefer).
3. Ziehen Sie den Nabel zur Wirbelsäule, strecken Sie die Ellbogen aus und greifen Sie nach der Last.
4. Richten Sie sich auf und heben Sie dabei die Last gleichzeitig an.
5. Wenn Sie die Last absetzen, dann erfolgt dies wieder gleichzeitig: die Knie beugen, die Ellbogen strecken, die Last absetzen und sich dann wieder aufrichten.

Das ökonomische Heben und Tragen kann nicht immer eingesetzt werden, aber man sollte versuchen, es so oft wie möglich einzusetzen.

Ein weiterer Gesichtspunkt ist das ökonomische Bücken. Wenn Ihnen etwas auf den Boden fällt, wie bücken Sie sich? Manchmal geschieht das mit einem Rundrücken. Das wiederum hat auf Dauer gesehen und je nach dem, wie schwer die Last ist, die Sie aufheben sollten, schwerwiegende Folgen für die Wirbelsäule. Stellen sie sich die Bandscheiben, die zwischen den einzelnen Wirbelkörpern sind, als Sandwich vor. Was geschieht, wenn Sie in ein Sandwich hinein beißen? Der gesamte Inhalt des Sandwich wird nach hinten gedrückt. Das gleiche Prinzip geschieht mit den Bandscheiben. Durch den runden Rücken werden sie nach hinten gedrückt und durch die Last, die zusätzlich aufgehoben wird, wird der Druck verstärkt. Die Lösung für ein ökonomisches Bücken wäre z.B. 90° in die Knie gehen, den Bauchnabel zur Wirbelsäule zu ziehen und sich mit einem geradem Oberkörper nach vorne beugen. Oder aber, Sie wollen nur eine Kleinigkeit aufheben? Dann stellen sie sich in Schrittstellung auf und machen einen Ausfallschritt.

(mit beiden Beinen leicht in die Knie gehen). Dabei achten sie wieder darauf, dass Sie den Nabel zur Wirbelsäule ziehen, um die Bauchmuskeln zu aktivieren.

Das ökonomische Bücken, Heben und Tragen sind Grundelemente, die Sie in



Ihrer Arbeit in der funktionellen Klauenpflege benötigen. Es ist nicht immer einfach, die physiotherapeutischen Ansätze in der Körperhaltung umzusetzen, da die Arbeit am lebenden Tier, trotz Fixierung der Vorder- und Hinterbeine, eine ganz andere Herausforderung darstellt. An erster Stelle steht die eigene Sicherheit, sowie die richtige Optik für Ihre Arbeit. Dann geht es darum, kreativ zu werden und verschiedene Arbeitspositionen auszuprobieren. Die Wirbelsäule sollte, so oft es geht, in einer aufrechten Position gehalten werden. Die zwei Arbeitssysteme, die in der funktionellen Klauenpflege verwendet werden, sind jedes für sich eine andere Herausforderung, um ökonomisch zu arbeiten.

Am Klauenpfliegerstand „Kipp Top“ ist eine häufige Seitneigung nach rechts gefragt, wobei der Klauenpfliegerstand „Top5“ eine meistens gebückte Arbeitshaltung fordert. Durch eine Schrittstellung oder durch eine Position der Hocke oder des Halbkniestandes kann man den unökonomischen Arbeitspositionen ausweichen.