

# Fit am Steuer

Lange Arbeitstage auf dem Traktor können zu dauerhaften Verspannungen und Rückenschmerzen führen. Dagegen helfen Kräftigungs- und Dehnübungen. Bereits mit wenigen Minuten am Tag kann eine grosse Wirkung erzielt werden. Wichtig ist die Regelmässigkeit.

## Monique Seuret\*

Längere Fahrstrecken, grössere Parzellen, mehr maschinelle Arbeit: Man sitzt immer länger hinter der Bedienkonsole von Fahrzeugen und Maschinen. Diese Bewegungsarmut ist eine der Hauptursachen für Rückenbeschwerden und betrifft vor allem Fahrerinnen und Fahrer in Lohnunternehmen und Landwirtschaftsbetrieben. Zusätzlich zum Bewegungsmangel sind sie weiteren Faktoren ausgesetzt wie

- Zwangspositionen im Zusammenhang mit dem Arbeitsprozess (z. B. Kontrolle des Anbaugerätes oder des Füllstands des Ernteanhängers usw.),
- zusätzlicher Stress durch Wetterbedingungen, Zeitdruck oder Bodenbeschaffenheit,
- erschwerende Belastungen durch den Maschinentyp, die Qualität des Fahrersitzes oder fehlenden Klimakomfort in der Kabine oder
- besondere Belastung der Wirbelsäule durch Schläge auf unebenen Böden.

## Der Mensch: (k)eine Maschine?

Der menschliche «Mechanismus» muss hier eine besondere Leistung erbringen, um ein Berufsleben lang mit diesen Anforderungen fertig zu werden. Dieser Mechanismus muss – wie Maschinen – gewartet, repariert und geschult werden. Neben einer ausgewogenen Ernährung, genügend Schlaf und dem Klima angepasster Ausrüstung ist Bewegung die wichtigste Verbündete des Fahrers.

## Ergonomie in der Fahrerkabine

Ein Fahrersitz von guter Qualität ist unerlässlich – aber er muss richtig eingestellt sein! Vergessen Sie nicht, vor der Fahrt Ihre Gesässaschen zu leeren. Ein Portemonnaie in der Gesäss tasche kann Druck auf den Ischiasnerv ausüben und durch

\*Die Autorin ist Ergotherapeutin und gibt bei der BUL den CZV-anerkannten Weiterbildungskurs «Fit am Steuer».

das einseitige Anheben des Gesässes längerfristig eine Fehlstellung des Beckens und damit der Wirbelsäule bewirken.

Nach längerer Zeit im Fahrersitz neigt der Körper zum Zusammensacken. Wenn Sie Ihre Spiegel und/oder Bedienelemente geringfügig höher als notwendig einstellen, werden Sie immer wieder dazu ange-regt, sich aktiv aufzurichten.

## Verspannungen als Schmerzsache

Unter einer Verspannung versteht man die unwillkürliche Kontraktion eines gan-

zen Muskels oder einer Muskelgruppe. Zunächst ist in der Regel keine Verletzung damit verbunden. Wird jedoch nichts dagegen unternommen und bleibt die Ursache für ihr Auftreten bestehen, können dauerhafte Verspannungen die Folge sein. Diese wiederum rufen verschiedene Schmerzen und Entzündungen wie beispielsweise Sehnenentzündungen hervor.

## Locker bleiben

Was tun gegen Verspannungen? Regelmässige Bewegung und Positionswechsel helfen. Treten dennoch Verspannungen auf, versuchen Sie, diese durch Dehnen und Entspannen der Muskeln zu reduzieren oder gar zu beseitigen. Je früher Sie handeln, desto grösser sind die Erfolgschancen. Das Prinzip besteht darin, ausgleichende Haltungen einzunehmen, die den Körper in die entgegengesetzte Richtung der Verspannung mobilisieren.

Ein Beispiel dazu: Beim Sitzen am Steuer wird der Oberkörper nach vorne bewegt, der Rumpf sackt etwas zusammen. Die Schultern sind angespannt und der Nacken gerät in eine Zwangshaltung.

## Einfache Übungen für kurze Pausen



**Rückenmuskel dehnen:** Dehnen Sie sich je dreimal nach oben und zu jeder Seite. Diese Übung können Sie auch auf dem Fahrersitz machen. Winkeln Sie dabei die Ellbogen ab, wenn die Kabine zu klein ist. Bilder: BUL



**Nacken dehnen:** Dehnen Sie Ihren Nacken dreimal in jede Richtung in grossen «Ja»-, «Nein»- und «Vielleicht»-Bewegungen (das Ohr zur Schulter bringen).

Eine ausgleichende Haltung besteht also darin, dass man versucht, den Rücken nach oben und nach hinten zu strecken, während der Nacken aktiv gedehnt und die Schultern gesenkt werden.

### Nicht auf dem Trockenen sitzen bleiben

Ein wesentlicher Auslöser für das Auftreten von Krämpfen und Schmerzen ist eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr. Bei ihrer Arbeit produzieren die Muskeln Giftstoffe und verschiedene Säuren. Diese Abfallprodukte verursachen Schmerzen, wenn sie in den Muskelfasern verbleiben. Sie werden mit dem Urin ausgeschieden, sofern man ausreichend trinkt. Ausreichend für eine erwachsene Person sind mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag, bei starker Hitze oder intensiver Anstrengung mehr.

### Bewegte Pausen für weniger Beschwerden

Selbst mit dem besten Sitz, der optimal eingestellt ist, wird stundenlanges Sitzen hinter dem Lenkrad irgendwann zu kör-

perlichen Problemen führen. Nachfolgend finden sich einfache Übungen, die teilweise auch direkt in der Kabine auf dem Sitz ausgeführt werden können. Diese Bewegungen sollte man möglichst oft machen. Dazu eignen sich Pausen beim Parzellenwechsel, Tanken, Füllen des Güllefassens, Warten an der Waage, Abladen des Heufuders oder beim Beantworten eines Anrufs: Da besteht Zeit, sich zu bewegen und sich zu strecken.

Man soll sich nicht darauf verlassen, dass man bei einer technischen Störung unter Stress genug gesunde Bewegung bekommen kann.

### Kleine Übungen – grosse Wirkung

Ein paar Minuten pro Tag helfen schon viel – das Wichtige dabei ist die Regelmässigkeit! Regelmässige Bewegung hat auch noch viele weitere Vorteile:

- Vorbeugen gegen Schlaf am Steuer.
- Reduktion von Stress. Ein paar Sekunden innehalten hilft in schwierigen Situationen, ruhiger und objektiver zu denken. Mit ein paar Sekunden bewegter Pause gönnt man sich selbst positive

### Kurs «Fit am Steuer»

Sie brauchen mehr Bewegung und möchten regelmässige Übungen in Ihren Alltag einbauen? Im CZV-anerkannten Weiterbildungskurs «Fit am Steuer» der BUL lernen Sie die Funktionsweise des menschlichen Körpers kennen, finden für sich die besten Übungen und sind somit besser gerüstet, um Ihre Gesundheit aktiv zu schützen.

Kontakt: Monique Seuret, Ergotherapeutin, agriFIT-Schulungen, monique.seuret@bul.ch, 079 784 42 03

Aufmerksamkeit. Tiefes Atmen versorgt dabei nicht nur alle Zellen des Körpers, sondern auch die Psyche mit Sauerstoff.

- Die Bandscheiben benötigen viel Wasser. Sie werden während der Bewegung (insbesondere beim Gehen) durch einen Kompressions-/Dekompressionsmechanismus rehydriert. Dabei saugen sie die Flüssigkeit fast wie ein Schwamm auf.
- Bewegung hilft dem Herz-Kreislauf-System. Bei längerem Sitzen neigt das Blut dazu, sich in den Beinen zu stauen (= venöse Stase). Bei Risikopersonen können sich dabei Blutgerinnsel bilden, die später zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen führen.
- Die Mobilisierung von Muskeln und Gelenken vor dem Aussteigen nach langem Sitzen kann Kaltstart-Verletzungen wie Verstauchungen, Zerrungen oder Knochenbrüchen vorbeugen. Man sollte nie beim Aussteigen aus der Kabine springen. Dabei werden die Fussgelenke und das ganze Skelett übermässig belastet, was sich mit einer Sprungwaage veranschaulichen lässt.

### Behalten Sie die Dehnung in jeder Übung für 8 bis 10 Sekunden



**Oberschenkel dehnen:** Halten Sie sich am Fahrzeug fest, bringen Sie eine Ferse zum Gesäss und bleiben Sie so gerade wie möglich. Das Becken bleibt dabei gerade (Dehnung Psoasmuskel).



**Brust/Oberarm dehnen:** Halten Sie sich auf Schulterhöhe am Fahrzeug fest, der Daumen zeigt nach oben. Drehen Sie den ganzen Körper (nicht nur den Oberkörper) vom Griff weg. Halten Sie dabei die Schulter tief.



**Unteren Rücken mobilisieren:** Schaukeln Sie fünf- bis achtmal Ihr Becken nach vorne und nach hinten. Der untere Rücken bildet dabei abwechselungsweise einen Katzenbuckel und ein Hohlkreuz.



**Der Fahrersitz muss insbesondere vor langen Fahrten gut auf die Person eingestellt werden.**

### Nicht nur dehnen, sondern auch kräftigen

Neben dem Dehnen sind auch Kräftigungsübungen für das reibungslose Funktionieren des menschlichen Mechanismus unerlässlich. Setzen Sie sich realistische Ziele. Das Erreichen dieser Ziele gibt ein positives Gefühl und die Motivation, weiterzumachen. Nicht vergessen: Bereits von einer kleinen Dosis Bewegung, aber fast täglich ausgeführt, profitiert man auf lange Sicht am meisten. Schon ab 5 Minuten pro Tag sind solche positiven Effekte spürbar.