

The background of the slide features a series of concentric circles and curved lines in a light gray color, creating a dynamic, wave-like pattern. A solid blue rectangular box is centered on the slide, containing the main title and subtitle.

Ergonomie am Arbeitsplatz

Huforthopädie

Eich LU, 13. November 2021

13.11.2021

Programm

- Einführung
- Problemzonen
- Kräftigung
- Praktische Arbeit
- Anpassungen/Übungsideen
- Fragen

Einführung

- Wer bin ich?
- Eure Erwartungen / Ziele



13.11.2021

allgemein berufliche Problemzonen

- Temperament des Pferdes – Fluchtweg → **Haltung?!**
 - Anbinden
- Arbeit draussen bei jedem Wetter → **Nass/Kalt**
- Meistens alleine (Hufschmiede haben Gehilfen) → **Haltearbeit**
- Weitere?

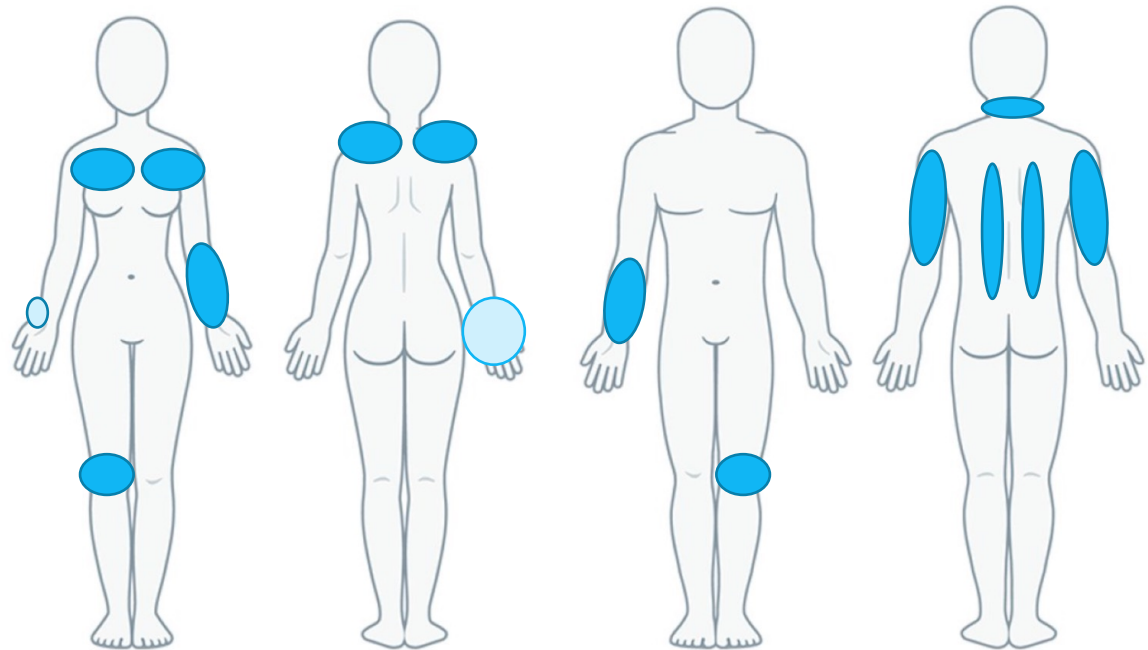
5

Körperliche Problemzonen

- **Halswirbelsäule**
 - Kopf tendenziell nach vorne unten geneigt
- **Schultergürtel**
 - Schultern hochgezogen und nach vorne gehalten
- **Arme / Hände / Daumen / Finger**
 - Handwerk, Kälte, Nässe, «einseitige, repetitive Bewegung»
- **Brustwirbelsäule / Lendenwirbelsäule**
 - Bückhaltung / gehaltene Positionen
- **Hüfte**
 - Zug von Hose mit Gurt und Werkzeugen
- **Knie**
 - knieende Position, Kälte von unten
- **Evtl. Fussgelenke/Zehen**
 - Knien und Sprunggelenk gebeugt und Zehendruck

13.11.2021

Körperliche Problemzonen



7

Praktische Arbeit - Lösungsansätze

■ Realität vs Theorie ;o)

- Halswirbelsäule
 - Doppelkinn / Autofahrt
- Schultergürtel
 - Schulterblätter nach hinten unten in die Hosentaschen versorgen
 - Schulterkreisen / Arme schwingen
- Arme / Hände
 - Kräftigung / Haltung
- Brustwirbelsäule
 - Aufrichten, hängt mit Schulterblättern stark zusammen
- Lendenwirbelsäule
 - Rücken gerade halten
- Hüfte
 - Latzhose
- Knie
 - Knieschoner, wechselnde Positionen / Ausfallschritt
 - Gummimatte
- evtl. Fussgelenke/Zehen
 - Herumgehen/Füsse kreisen

Anpassungen / Übungsideen

■ Im Alltag

- **Achtung Fluchtweg!**
- Pferd anbinden → nicht zu tief, da Kraftentwicklung gross
- Entlastungsstellungen → anlehnen an der Wand um Rücken zu entlasten
- Stehende Arbeit während Vorbereitung für Huf
 - auf Zehen hoch und runter
 - Bewusst Aufrechter Stand
 - Schrittstellung (Ausfallschritt)
- Wechselnde Positionen bei der Arbeit
- Hilfsmittel wie «Melkschemmel», Huf-Stützvorrichtungen verwenden
- Bei bestimmten Arbeitsschritten – spezielle Konzentration auf verschiedene korrekte Haltungspositionen (siehe letzte Folie)
- Beim Autofahren
 - Doppelkinn
 - Aufrichtung mit korrekter Schulterhaltung

Übungsideen

- **Zusätzliche Übungsauswahl für zu Hause**
 - **Kniend Runder/gerader Rücken mit Ellbogen**
 - Nacken-/Schultergürtel und Rücken
 - **Dehnen**
 - Brustmuskulatur / Hüftmuskulatur
 - **Doppelkinn**
 - Halswirbelsäule
 - **Exzentrisches/Isometrisches Training für Unterarme**
 - Hammer, Gewicht, Theraband
 - **Wall Slide**
 - Schultergürtel / Haltung
 - **Armtraining (Triceps / Biceps)**
 - **Good Mornings**
 - lumbaler Rücken / Hintere Oberschenkel
 - **Kniebeugen**
 - ganzer Körper
 - **Walking Lunges**
 - Beine/Rumpf
 - **Planks**
 - Bauchmuskulatur
 - **Muschel**
 - Hüfte/Rumpf
 - **Velofahren für die Knie**
 - Gelenkschmiere wird produziert
- **Reiten ;o)**

13.11.2021

Abschluss

- Fragen
- Vielen herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit!

11