

## Rückengerechte Arbeitsgestaltung im Melkstand

### Allgemeine Informationen

Beim Melken sind vielfältige Handgriffe in zügiger Aufeinanderfolge notwendig. Zudem muss beim Anlegen des Melkgeschirrs häufig eine verdrehte Haltung oder Zwangshaltung eingenommen werden, die Muskeln und Gelenke belasten.

### Arbeitsbedingungen im Melkstand

- ungünstige Arbeitshöhen
- verdrehte Körperhaltungen
- lange stehende Tätigkeit, auf harten Untergründen
- gebeugter Rücken
- Kälte und Feuchtigkeit

### Ergonomische Gestaltungshinweise

**Höhenverstellbare Arbeitsböden:** zur Anpassung der Arbeitshöhe an die dort arbeitende Person. Orientierungshilfe: Die Sitzenspitzen des Euters sollten auf Höhe der Schultern liegen.

**Melkwerkzeuge:** Schwere durch leichte ersetzen.

**Arbeiten in Schrittstellung** und möglichst nah am Objekt durchführen.

- Der Oberkörper sollte möglichst aufrecht gehalten werden (Schultern zurück nehmen, Bauch einziehen, Knie leicht beugen).
- Drehbewegungen des Oberkörpers vermeiden. Füße gehen mit.
- Zwischendurch Ausgleichsbewegungen zur Lockerung und Dehnung belasteter Muskelgruppen einbauen (Arme und Beine ausschütteln, Schultern kreisen).
- Auf harten Untergründen gummierte Bodenmatten auslegen. Sie sorgen für einen bequemen Stand, bringen Kälteisolation und wirken Ermüdungserscheinungen im Bereich der Muskulatur entgegen.

**Vermeiden:** Zugluft.

- Für Wärme im Melkstand sorgen.

