

Wind und Wetter – (K)ein Problem?

Alle Beschäftigten in Land- und Forstwirtschaft wie auch im Gartenbau haben eine hohe Belastung durch klimatische Bedingungen.

An sich sind Kälte oder Zugluft keine direkte Ursache für Krankheiten am Muskel-Skelett-System. Sie sind jedoch definitiv oft Auslöser für Schmerzen an ohnehin schon stark beanspruchten Rückenmuskeln. Ausgekühlte Muskulatur blockiert schneller, wird schlechter durchblutet und dadurch mit Sauerstoff und Nährstoffen unterversorgt. Bei lang andauernden und schweren körperlichen Belastungen wird deswegen die mechanische Belastung von Wirbelkörpern, Bändern und Bandscheiben massiv erhöht. Kälte verstärkt auch Durchblutungsstörungen bei Hand-Arm-Vibrationen.

Auch in den Sommermonaten, bei großer Hitze macht die hohe Luftfeuchtigkeit direkt über der Haut durch Schwitzen zu schaffen. Die entstehende Verdunstungskälte hat auf die Muskulatur denselben Effekt wie die Kälte im Winter. Offene Fenster bei der Fahrt in Autos und Schleppern sind häufige Ursache für schmerzende Verspannungen im Nacken. Klimaanlage, mit denen die modernen landwirtschaftlichen Fahrzeuge ausgestattet sind, machen zwar geöffnete Fenster unnötig, sind aber selbst oft Auslöser von schmerzhaften Verspannungen. Die Klimaanlage also keinesfalls zu kalt einstellen.

Ein paar Tipps, die das Wetter nicht besser machen – die Belastungen aber mildern:

- Hochwertige atmungsaktive Kleidung, wind- und wasserdicht
- Spezielle Funktionsunterwäsche tragen.
- Immer wieder kurze Pausen mit warmen Getränken einlegen.
- Fahrzeuge mit Standheizung ausstatten.



Nässe lässt den Körper auskühlen – Schützen Sie sich



Wird bei Sonnenschein im Freien gearbeitet, wirken Bekleidung und Sonnenschutzmittel gegen die UV-Strahlung

**Denk
an mich
Dein Rücken**

