

Sidder du rigtigt?

Arbejdsdagen i den siddende sygetransport kan være en udfordring for din krop. I lange perioder sidder du måske i den samme position mens du kører. Og når du skal hjælpe borgerne ud og ind i bilen er der risiko for at belaste din krop på den forkerte måde, så du med tiden får skader. Særligt når du på den trange plads skal spænde kørestolsbrugere. Det samme gælder faktisk for alle redderfagene, men her har vi fokus på den siddende sygetransport.



Reddernes Udviklingssekretariat har arrangeret to gå-hjem-møder i samarbejde med arbejdsmiljørepræsentanten for RH2-redderne i hovedstadsområdet, Linda Firlings.

Det er en workshop, hvor ergoterapeut og specialist i at rådgive om arbejdspositioner, Marie Merrild, giver konkrete råd og anbefalinger til, hvordan du passer på dig selv som chauffør i den siddende sygetransport.

"Variation er vigtigt," indleder Marie Merrild, der ejer og driver den ergoterapeutiske rådgivningsvirksomhed, Evivo. "Hvis vi indtager den samme position i for lang tid ad gangen, så bliver kroppen låst eller stiv. Derfor er det en god idé at skifte position. Det vil sige man faktisk skal justere sit førersæde flere gange i løbet af dagen. Afstand imellem sæde og rat kan man justere i løbet af dagen, så man opnår forskellige positioner," siger Marie Merrild.

Det grundlæggende spørgsmål er: Sidder du rigtigt? "Hvis du sidder rigtigt, så har du støtte i lænden og din position er lodret. Sidder man for tilbagelænet, så kommer man til at spænde de forkerte steder i kroppen. Ryggen skal være ret

og der skal være støtte i lænden. Arme og skuldre skal være afslappet – man må ikke sidde og spænde i musklerne. Det handler om at opnå en afslappet position. Det betyder ikke afslappet, som hvis man sidder hjemme i sofaen. Men at man indtager en position, hvor musklerne slapper af," siger ergoterapeuten.

Dårlige vaner kan give skader på den lange bane

De bevægelser man gentager mange gange eller positioner man sidder i længe ad gange, kan give problemer: "Pas på med at køre med den samme arm i ruden. Det er en vane, der kan være med til at belaste leddet uhensigtsmæssigt. Jeg har haft enkelte tilfælde, hvor chauffører har fået betændelsestilstand i albuen og skulderen af at sidde med den samme arm i ruden."

Ind- og ud af bilen er noget man skal være opmærksom på. Man har tendens til at gøre den samme bevægelse igen og igen. Her skal man udfordre sig selv til at skifte ben:

"Lad være med at hoppe ind og ud af bilen. Det skader både knæ og ankler fordi belastningen bliver for stor. Sørg for at skifte førerben, når du skal ud og ind i bilen. Vi har tendens til at træde op med det samme ben først. Her skal man vænne sig til at skifte ben, så man hver anden gang bruger det modsatte ben til at træde op med," forklarer Marie Merrild.

Når pladsen er trang

Når man skal hjælpe borgerne på plads bag i bilen, kan pladsen være trang. "Her er det vigtigt, at man passer på med vrid og rotationer. Samtidig skal man spænde op i core-regionen, det vil sige mave og ryg, så kroppen er parat til bevægelse," siger Marie Merrild og fortsætter:

"Det er jer selv, der sikrer, hvordan kroppen skal arbejde. I bliver udfordret med at kravle hen over de forskellige forhindringer i bilen. Men det der med at holde øje med retningen og lave det lille opspænd, det er en supergod måde at passe på specielt ryggen. Man må også meget gerne skifte hvilket knæ man hviler på, når man arbejder bag i bilen. Det er ikke altid, der er en mulighed for at skifte, derfor er det vigtigt, at man varierer, når det er muligt."

Variationer dagen igennem – de små ting er afgørende

"Det er små ting man kan gøre, men det er de små ting, der er afgørende for dig, når du udfører bevægelsen. Paratthed i kroppen, når man bevæger sig rundt i yderpositioner på trang plads, er superessentielt. Når man sidder på knæ, så skal man holde ryggen ret og sørge for at knæ og næse er i samme retning."



Det kræver at man øver sig

En af deltagerne i workshoppen, Søren Kroll, er blevet opmærksom på, at han sidder forkert: "Jeg fandt ud af, at man skal sidde meget oprejst. Mere end jeg gør. Og jeg får også ondt i lænden og i skulderne, når jeg sidder for tilbagelænet i bilen. En anden ting, jeg ikke har været opmærksom på er, at når jeg går ned på knæ for at spænde en kørestol fast, så bliver jeg i den samme position, selvom jeg skal læne mig til siden for at spænde den anden side. Så kommer jeg til at lave nogle uhensigtsmæssige vrid i kroppen. Det skal jeg tænke over og det bliver svært at ændre, men man bliver nødt til det for at skåne kroppen," siger Søren Kroll.

De gode råd

- Indstil førersædet. Varier mellem indstillingerne
- Undgå vrid ved ind- og udstigning. Hav altid næse og fødder peget i samme retning.
- Undgå at hoppe ud, ved førersæde og lift.
- Styrk muskler og led, så du er mere modstandsdugtig i kroppen.



"Det er de små ting, der er afgørende for, at man ikke bliver belastet af sit arbejde over tid. At man lige får rettet ryggen, at man skifter ben, når man træder ind i bilen. At man holder fødder og næse i den samme retning. At man skifter knæ, hver gang man er nødt til at gå ned på knæ for at spænde en kørestol fast. At man skifter position, når man skal spænde den næste fast, så man ikke kommer ud i en yderstilling, at man holder kroppen parat til bevægelse ved at spænde op i mave og ryg," siger Marie Merrild.

Hvis du har en god idé til et gå-hjem-møde, hvor du selv og dine kolleger kan få nogle faglige tips til en bedre hverdag, så kontakt Reddernes Udviklingssekretariat.

REDDERNES
UDVIKLINGSSEKRETARIAT



Kontakt:

Nina Bach Ludvigsen
Sundhedspolitisk
seniorkonsulent

nina.ludvigsen@3f.dk
mobil 88 92 03 22



Kontakt:

Morten Hansen
Journalist

morten.hansen@3f.dk
mobil 24 48 00 23