

Grotere melkstallen en meer capaciteit eisen gedegen ergonomie

Lichamelijke klachten door melken

Honderd melkkoeien in anderhalf uur melken betekent vierhonderd spenen schoonmaken, vierhonderd tepelbekers onderhangen en vierhonderd nabehandelingen uitvoeren, kortom, ruim dertien soortgelijke bewegingen per minuut. En dat twee keer per dag. Dat is een aanslag op de schouders, nek en bovenarmen. Koeien melken is 'topsport'.

tekst Alice Booi

Een stroef lopend touwtje van de automatische afname. Iedereen kent het wel en met een simpele arm- of elleboogbeweging en wat meer druk trekt u het touwtje gemakkelijk naar beneden. Wat heel gemakkelijk lijkt, kan op termijn tot stevige klachten leiden aan schouders, nek en bovenarmen. Melken doe je twee keer per dag, zeven dagen in de week en 365 dagen per jaar, dat moet gemakkelijk en niet te inspannend zijn.

Melken is intensief

Koeien melken is bij de huidige melkstallen en aantallen koeien 'topsport', weet ook Harm Wemmenhove van Wageningen UR. 'Het klinkt wat overdreven, maar hoe langer je erover nadenkt, hoe meer je ervan wordt doordrongen. Bij een 2x4 of 2x6-melkstel had je nog weleens de tijd om even op het puttrapje te gaan zitten of je rug te rechten. In de huidige melkstallen met tien, twaalf of meer koeien aan één kant ben je wel heel intensief bezig. Dat mag eigenlijk niet langer duren dan één tot anderhalf uur, anders is het te belastend.'

Een voetbalwedstrijd duurt ook maar anderhalf uur en dan wordt er tussentijds ook nog gerust. Langdurig in dezelfde houding werken en dezelfde beweging maken geeft slijtage aan de gewrichten. Bij carousel- en zij-aanzijstallen zijn de bewegingen van de melker ook nog eens gelijk, waarbij

melkers in de visgraatmelkstel de linker- en rechterkant van hun lichaam om beurten inspannen. 'Er wordt bij renovatie of nieuwbouw van de huidige grote stallen te weinig gekeken naar hoe het werk te verlichten is.'

Rolf de Konink is adviseur van Stigas, de preventiedienst voor gezond en veilig werken voor en door de agrarische sector. Hij ziet in de praktijk dat er te weinig wordt nagedacht over de ergonomie van de melkstel. De Konink krijgt maar weinig vragen rechtstreeks van veehouders over de beste arbeidsomstandigheden rondom het melken. 'Meestal komen de aanvragen via een "bochtje", bijvoorbeeld via de verzekeringsmaatschappij, collega-melkveeouders of LTO-Nederland.'

Toch geeft hij een aantal simpele en relatief goedkope tips om de arbeidsomstandigheden te verbeteren. Draag bijvoorbeeld een melkschort, zegt De Konink. 'Met zo'n schort om ga je echt tegen de putrand aan staan, dus met een rechte rug. Bij alleen een overall ontstaat de neiging om wat van de putrand af te staan om te voorkomen dat je nat wordt.'

Beweegbare putvloer

De Stigas-adviseur weet ook dat melkschorten bij het in- en uitlopen van de melkput via trapjes onhandig kunnen zijn. 'Er zijn ook alternatieven denkbaar waardoor je kleding niet nat wordt.' Ook melkershandschoenen passen in dat advies. 'Niet alleen omdat je dan hygiënisch werkt, maar ook om rubberallergie te

voorkomen. Deze allergie bouw je langzaam op in de loop der jaren. Gebruik anders siliconen tepelvoeringen.'

Bij nieuwbouw heeft De Konink ook duidelijke tips. Zorg bijvoorbeeld dat de putdiepte in orde is. 'Dat is het geval wanneer je elleboog 20 tot 25 centimeter boven de stand zit. Dan werk je tussen navel en schouders, ter hoogte van het borstbeen.'

Wemmenhove wijst ook op het belang van de werkhoogte van de melkstallen. 'Zorg dat de touwtjes op de juiste lengte zijn, zodat het melkstel op een goede werkhoogte hangt en je het melkstel gemakkelijk kunt pakken. Werk bij 50 of 60 gradenmelkstallen meteen vanaf de start met een goede rughouding. Bij deze stallen ontstaat de neiging om het lichaam te draaien bij het werken onder de koe.'

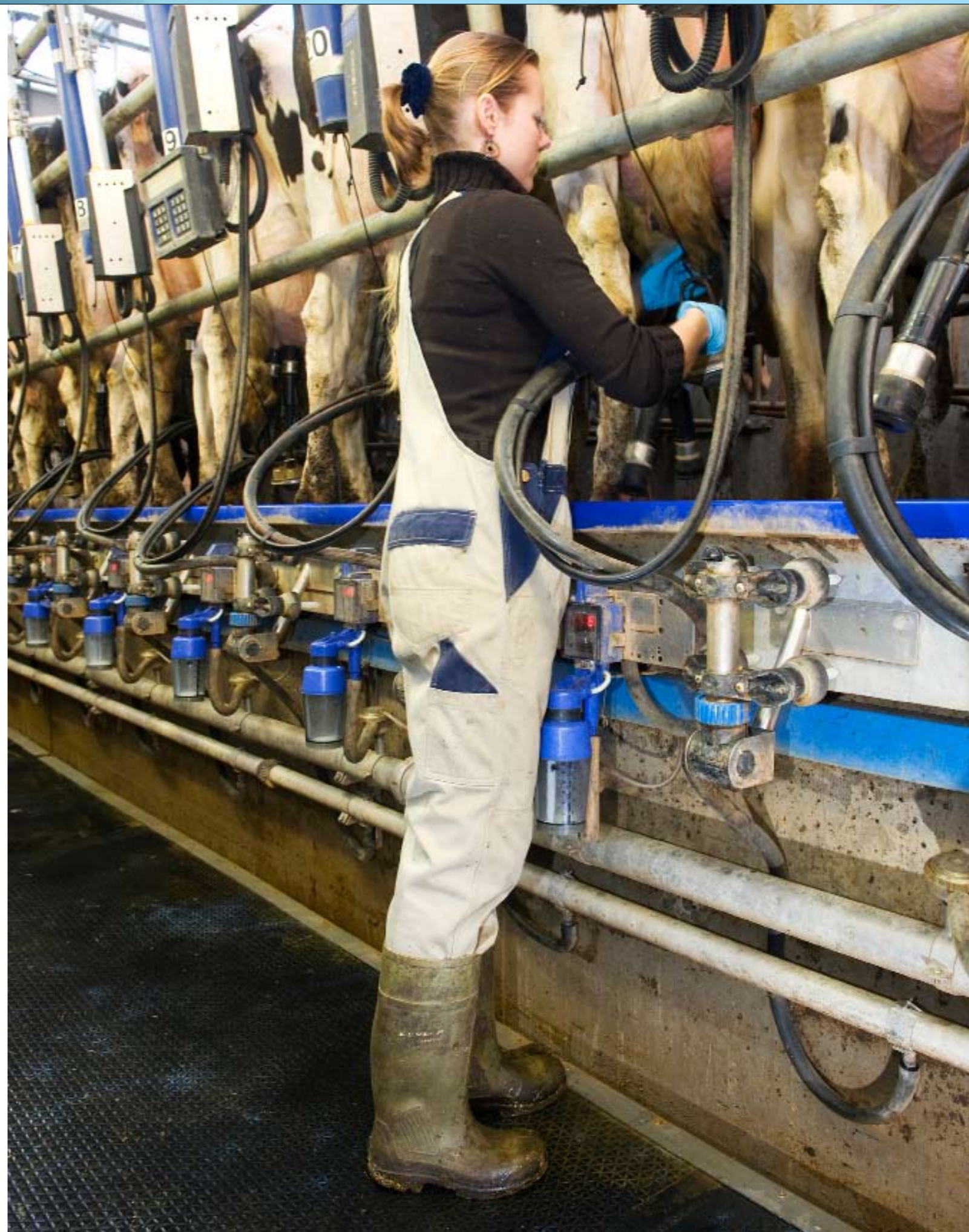
Bij meerdere melkers is het een serieuze optie om over te stappen op een beweegbare putvloer. 'Bij een te ondiepe melkput krijgen melkers last van hun onderrug', geeft De Konink aan. 'Bij een te diepe put spelen schouder en nek op.'

Wemmenhove ziet in de praktijk weinig beweegbare putvloeren. 'Terwijl je bij verschillende melkers al gauw tien centimeter of meer verschil hebt in lengte. Wanneer je last van je rug krijgt, heb je er wel een aanzienlijk bedrag voor over om van de klachten af te komen.'

Melkstel lichter dan 2 kilo

Ook het gewicht van de melkklauwen is een aandachtspunt. Volgens Stigas mogen ze niet meer wegen dan 2 kilo per stuk. 'Wanneer een klauw zwaarder is, kan de plaatselijke smid de binnenkant uittrezen, dat scheelt zo 110 gram per tepelbeker.'

Een melkstel mag ook niet te licht zijn om slecht uitmelken van de koeien te voorkomen. De Konink hoort hierover in de praktijk echter weinig klachten. 'Ook niet bij melkstallen die echt licht zijn.' Volgens Wemmenhove wegen de meeste melkstellen tussen de 1,8 en 2,2 kilo per stuk. 'Maar er zijn er ook van 2,5 tot 3 kilo. Bij 100 koeien is dat toch gauw 70 tot 80 kilo extra die je per keer melken





Bij meerdere melkers is een beweegbare putvloer een optie

moet tillen. Dan komt het wel op de schouders aan.'

Verschillende melkmachineleveranciers leveren ook 'armen' die het melkstel dragen. 'Dan is met twee handen het melkstel aan te sluiten. Het is ergonomisch verantwoord en verhoogt de capaciteit van het melken ook nog eens', geeft Wemmenhove aan.

Het licht in de melkstal is ook zo'n ondergeschoven kindje, weten de adviseurs. De Konink adviseert 10 watt per vierkante meter. Bij een tl van 36 watt betekent het een oppervlakte van 3,5 vierkante meter per tl-buis. 'De ideale hoogte is 2,5 meter boven de putvloer. Zorg daarbij dat muren

en vloeren licht van kleur zijn en het verlichtingsniveau is in orde.'

Geen onderzoek meer

Onderzoek op het vlak van ergonomie en melken wordt niet meer gedaan, vertelt Huub Oude Vrielink van ErgoLab Research. 'Aangezien het ziekteverzuim in de landbouw rond de 2,5 procent ligt, is de noodzaak om aan de verbetering van de arbeidsomstandigheden te werken verminderd. Het laatste onderzoek dateert van meer dan vijf jaar geleden en ging vooral over belasting bij het gebruik van een melkrobot. De uitkomst was dat een melkrobot meer een mentaal probleem kan veroorzaken als er relatief veel storingen optreden.'

Oude Vrielink signaleert dat melkveehouders met grote melkstallen de kans lopen 'zich over de kop te werken' als ze het werk alleen blijven doen. 'Bij grote bedrijven kan een medewerker één van de melkingen per dag laten overnemen, dan wordt de belasting verdeeld. Als dit financieel niet haalbaar is en de melkveehouder alleen blijft werken, is de beste optie om de werkplek optimaal te maken.'

En ook voor de melkveehouder geldt: voorkomen is beter dan genezen, geeft Oude Vrielink aan. 'Wanneer melkveehouders uit de roulatie raken, is herstel namelijk lastig. Ze gunnen zichzelf geen rust en nemen niet de tijd om volledig te herstellen. Sven Kramer kan dat, een boer niet.'

Fysio-/manueel therapeut Rob Helwes: 'Jaarlijks een apk voor je lichaam'

Rug, nek en schouders: dat zijn de onderdelen van het menselijk lichaam waar de meeste uitval plaatsvindt door overbelasting, geeft fysio- en manueel therapeut Rob Helwes aan. 'Zoek ook bij lichte klachten een fysiotherapeut op, zo voorkom je dat het uitmondt in een hernia op nek- of rugniveau.'

Helwes heeft in zijn praktijk in het Friese Tijnje veel veehouders in zijn klantenkring. 'Een hardwerkende doelgroep die te weinig stilstaat bij het functioneren van het eigen lichaam.'

Daarbij zijn de werkzaamheden door mechanisatie eenzijdiger geworden. 'Eigenlijk zouden ze allemaal jaarlijks een soort apk moeten ondergaan met hun lijf. Zo blijf je problemen voor.'

De wervelkolom is de centrale as waar alles om draait in het lichaam, geeft Helwes aan. 'Dat is eigenlijk de mast

van het lichaam. Daaromheen wordt alles opgebouwd en zorgen spieren voor een evenredige balans. Bij eenzijdige belasting treedt er onbalans op, een tussenwervelschijf kan uitpuilen en daaruit kan een hernia ontstaan.'

Om eenzijdige belasting te voorkomen adviseert Helwes om bijvoorbeeld eens links over de schouder te kijken op de trekker. 'De meesten kijken rechts over de schouder, doe het eens de andere kant op, dan houd je ook die spieren soepel.' Dit is in eerste instantie niet gemakkelijk, weet Helwes. 'Je merkt dat je die spieren nooit gebruikt.'

Ook de conditie van de spieren verdient aandacht. 'Ik heb met een aantal boeren een fitnessclub waarbij we alle spieren in het lichaam soepel houden. Een goede spierconditie hoort ook bij het in balans houden van het lichaam.'

