

Att arbeta på rätt sätt

Många människor i vårt land lider av dålig rygg, ryggskott, ischias eller värk i ben och fötter. Bakom dessa besvär, som vållar en mycket stor mängd sjukdagar årligen, ligger en felaktig belastning av rygg och ben. Människans förfäder var fyrfota djur och ryggen från början byggd för att vara understödd såväl vid frambenen som vid bakbenen. I och med att människan reste sig upprätt på bakbenen fick hon visserligen en vidare överblick över tillvaron samt en ny och spännande användning för de främre extremiteterna. Samtidigt blev hennes fysiska jämvikt på ett helt annat sätt prekärr, då hon skulle balansera sin stora kroppshydda på den lilla understödsyta som två fotblad utgör. Detta kan ske endast tack vare ett ständigt arbete av musklerna i ben och rygg, som oupphörligt måste spänna och balansera för att kunna upprätthålla den vanskliga jämvikten. Redan att gå och stå i upprätt ställning innebär således en ständig påfrestning på rygg- och benmuskulaturen. Om man därtill uträttar ett tungt kroppsarbete blir påfrestningen understundom övermäktig. Ryggmuskulaturen håller ofta förvånansvärt länge utan att nämnvärt protestera, men *när* den protesterar sker det ofta blixtnabbt och synnerligen eftertryckligt. Det kallas på svenska för ryggskott, i våra grannländer har man ytterligare preciserat den sannolika orsaken till eländet genom benämningen häxskott — en språklig kvarleva från den tid då man ansåg att allt ont berodde på häxornas framfart.

Vi har visserligen en nyktrare syn på uppkomstmekanismen, men trots detta har alltför litet gjorts för att verkligen på ett radikalt sätt råda bot för det. Sedan länge vet man att arbetsteknik och arbetsställningar spelar stor roll. Den som arbetar på ett felaktigt sätt och anstränger sin muskulatur över hövan får också lättare besvär från sin rygg. Arbetshygieniker och företagsläkare har länge arbetat med rådgivning och

instruktion på detta område. Nu föreligger en liten upplysningsskrift av sjukgymnasten *Dagmar Carleson*¹⁾ där en rad utmärkta råd och anvisningar ges för en lämplig arbetsteknik med särskild tanke på sjukvårdspersonal. I vår allt mera mekaniserade tillvaro förblir sjukvårdsarbetet det område, där maskiner endast i begränsad omfattning kan komma till användning. Alltför är det nödvändigt att stundom lyfta patienter för hand samt att utföra åtskilliga andra tunga sysslor, som icke låter sig mekaniseras. En riktig lyftteknik, där det mesta av arbetet uträttas av de starka ben- och sätesmusklerna genom att man lyfter med böjda knän och höfter men med rak rygg, kan förebygga många av de besvär, som uppkommer om man arbetar med raka knän men böjd i rygg och höfter. Boken innehåller också det kloka rådet att vila rygg och ben när tillfälle bjuds att sitta och utföra de sysslor som likaväl kan göras sittande i stället för stående. Den tid är väl lyckligtvis förbi, då det ansågs strida mot god sed att sjukvårdspersonal satt under sina sysslor, det exercismässiga gåendet och ståendet har många dåliga ryggar på sitt samvete.

Ett grovt försummat område är fotvården. De flesta kvinnor använder skor, som innebär en orimlig belastning på såväl fötter som rygg. En frisk barfota fot är bredast över partiet vid stortåns bas. Därifrån går stortån rakt framåt utan att avvika mot de övriga tårna. När man går barfota avvecklas steget genom att man rullar foten fram över stortån från dess bas ända ut till dess yttre led. Den som använder skor som är smala och spetsiga kommer att tvinga stortån att klämmas intill de övriga tårna eller till och med lägga sig tvärs över dessa tår och det blir då fullständigt omöjligt att avveckla foten vid gång på ett normalt sätt. Följden blir en stum och oelastisk gång, som icke blott anstränger foten utan även ben och rygg. En hög klack innebär vidare att huvuddelen av kroppstyngden inte längre vilar på det kraftiga hälbenet utan på det relativt smäckra främre fotvalvet. Detta kan i längden inte ut-

¹⁾ Arbetsställning och arbetsteknik; Gleerups förlag kr 5: 25.

härda sådan belastning utan kommer att pressas ner så att man får en s. k. främre plattfot, kännetecknad av att de mellersta tårnas basaldelar trycks ner mot underlaget och ofta på grund av tryck och nötning blir platsen för liktornar. På så sätt deformerade fötter leder osvikligt till smärtor i ryggen, ofta till åderbräck på grund av den försämrade blodcirkulation som blir följden av att fotsulan inte på ett normalt sätt trycks till vid gången. I fotsulan ligger nämligen stora blodådror, som vid normal gång töms varje gång man stiger ned på foten. S. k. fotriktiga skor är i själva verket en förutsättning för att fötter och rygg i längden skall hålla sig friska och orka

med ett arbete, som kräver mycket stående, gående och lyftande.

Dagmar Carlesons lilla bok innehåller för övrigt en rad av goda övningar för att träna muskulaturen och motverka den trötthet, som även vid idealiska arbetsställningar och goda arbetsredskap blir följden av ett ensidigt påfrestande arbete. Den kan varmt rekommenderas till alla som arbetar inom sjukvård eller för övrigt inom yrkesområden, som innebär påfrestningar för rygg och ben. Hennes kloka synpunkter på fötternas vård och riktiga skor är förtjänta att allmänt uppmärksammas och efterföljas.

Nils Brage Nordlander



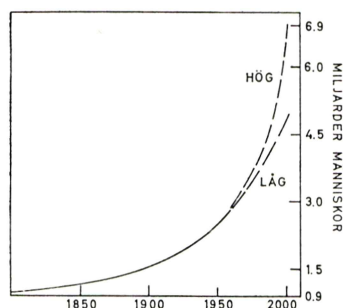
FRÅGOR FÖR DAGEN

Svalt eller födelsekontroll

Den allt överskuggande frågan om befolkningsökningen på jorden blir med all rätt föremål för stor uppmärksamhet. Tidskriften Näringsforskning lämnar en del sammanfattande synpunkter ur redovisad litteratur. Några uppgifter må här återges.

Man har tidigare misslyckats med de prognoser som försökt rörande befolkningsutvecklingen. 1945 antogs efter omsorgsfulla prövningar att jordens befolkning år 2000 skulle belöpa sig till cirka 3,3 miljarder. Denna siffra torde nås redan om något år! FN:s prognos från 1958 slutade på 4,9 miljarder med en marginal uppåt till högst 6,9

miljarder år 2000. Utvecklingen anvisar snarast att den större siffran är den rätta.



Jordens befolkningsutveckling mellan åren 1800 och 2000.

Siffror på upp till 15 miljarder år 2025 har angivits.

Bland djuren hindras överpopulation av bristande tillgång på föda och av dödliga sjukdomar. Samma biologiska lagar gäller för människan så länge hon ej genomför födelsekontroll. Det är den minskade dödligheten i stora delar av världen, särskilt i u-länderna, som är orsak till befolkningsexplosionen. Framför allt är det bekämpandet av de svåra infektionssjuk-

domarna i Asien, Afrika och Sydamerika som härvid medverkat, likaså förbättrade hygieniska förhållanden. Fruktsamheten går snarast nedåt men detta kompenserar ingalunda den oerhörda tillväxten. Jordens förmåga att täcka livsmedelsbehovet för tillkommande människomassor är begränsad. Redan nu beräknas omkring 1 miljard av jordens befolkning leva på kaloriskt otillräcklig kost, särskilt brist på äggviteämnen. Om en effektiv födelsekontroll ej kan åvägbringas ökar risken för svält och hungerkatastrofer avsevärt.

En amerikansk forskare betonar att ingen djurart någonsin har kunnat föröka sig obegränsat. Endast framtiden kan utvisa om människan skall vara i stånd att använda sina vetenskapliga kunskaper för att leda sin vidare utveckling mindre bryskt än en blind natur gör.

Professor Georg Borgström har i sin bok ("Mat för miljarder", LT:s förlag, 1962) lämnat en initierad framställning i fråga om jordens livsmedelspotential och möjligheterna att utnyttja denna i takt med befolkningstillväxten. Han be-