

Råd & Førebygging



Hagearbeid er bra for deg!

- i utgangspunktet

Ryggplager er eit sikkert vårteikn for oss. Saman med omlegging av dekk på bilen kan ei helg med hagearbeid lett gje deg ryggsmarter. Så snart sola kikkar fram vaknar hageentusiastene og skal klyppa, luka, raka, planta og bære tunge krukke og jordsekkar.

Dei fleste av oss er meir inaktive i vinterhalvåret, og så, i løpet av ei einaste helg, skal me gjera hagen vår- og sommarfin. Det blir som å springa halvmaraton utan å ha trent på førehand, og det går lett galt. I tillegg er det mange som ikkje er vande til hardt fysisk arbeid, og brukar dermed kroppen feil.

Råd for å unngå ryggproblem

- Varier type arbeid og ta kortare økter
- Ikkje kast kleda for tidlig sjølv om det freistar i vårsola. Sveitt kropp kombinert med kald trekk og kjøleg skugge er ikkje bra. Ta heller pausar og nyt våren hvis du blir lett varm.
- Unn deg og pausar hvis du kjenner at smertene kjem krypande, og gå deg ein pausetur.

Lettstelt hage

- Vedlikehaldsfrie hagar finst ikkje, men det gjeld å tenkje litt gjennom funksjon og vedlikehald.
- Luking og stelling i blomsterbed og grønnsaksenger er hardt for ryggen, la difor ikkje ugraset sleppa til. Luk tidleg før det tek overhand.
- Legg kantsteinen i høgd med plenen slik at du kan køyra grasklipparen heilt inntil.
- Bruk fiberduk eller aviser så nær inntil plantar/buskar som mogeleg, og legg til slutt eit lag med bork på toppen, så reduserar du ugras. Silo fungerer og knallbra til dette - og ull - tru det eller ei.
- Plant markdekkande staudar innimellom buskane.
- Sats på smale, opphøga bed der du slepp å bøye deg så langt ned for å nå plantane. For grønnsaker er pallekassar flotte til slikt bruk, eller gamle vindaugskarmar - med eller utan glas.

- Verktøy med langt skaft sparar ryggen.
- Hagearbeid er ein sunn og kjekk aktivitet, som gjev god og gledeleg fysisk aktivitet.