

Råd & Førebygging



Snømåking

Ein tredjedel av Noregs befolkning har til ei kvar tid vondt i ryggen, og det kan tyda på at denne andelen aukar med mengda snø som må måkast vekk frå innkøyrslar og trapper.

Me merkar i allefall ei auke i antal henvendingar.

Ein normal rygg skal tåla å måka snø, men uhell kan skje. Høyr på kroppen sine signal, og tenk gjennom rørsleane du utfører med snømåka. Med nokre få og enkle forhåndsreglar kan du førebygge ryggsmarter.

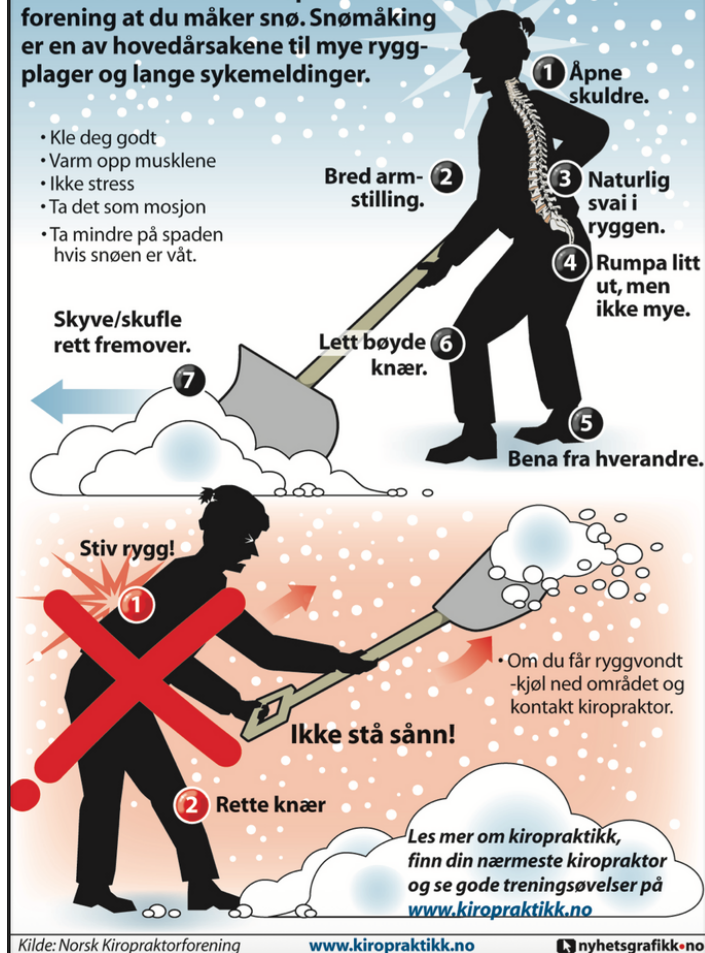
Måk med hovudet – unngå ryggvondt!

Fleire tips om snømåking

Måk rett - unngå ryggvondt

Slik anbefaler Norsk Kiropraktorforening at du måker snø. Snømåking er en av hovedårsakene til mye ryggplager og lange sykemeldinger.

- Kle deg godt
- Varm opp musklene
- Ikke stress
- Ta det som mosjon
- Ta mindre på spaden hvis snøen er våt.



- **Ikkje vent.** Ta snøen med ein gong den kjem, ikkje la den ligge og bli tung.
- **Mange tak.** Ta heller mange små spadetak, enn få og tunge.
- **Pass på ryggen.** Løft med beina og ikkje ryggen. Hold ryggen rett og bøy knea.
- **Begge hender.** Hald måkeutstyret med to hender.
- **Snu heile kroppen.** Når du skal kaste snøen vekk, må du snu heile kroppen – dvs flytte beina, ikke berre vri ryggen.
- **Varier utstyret.** Bruk plasticskyffel med langt skaft på laus snø, og aluminium- eller jernspade på hard snø. Skal du måke mykje snø i ein slakk skråning, eignar det store brettet seg godt.
- **Ta det med ro.** Snømåking er tungt. Når ein skundar seg vert ein uvøren og slurvar gjerne med teknikken. Då går det lettare gale.



Det er bra om muskulaturen er varm før du startar. Ikkje hopp rett frå senga til å måke snø i fleire kuldegrader. Kle deg godt, ikkje stress, sjå heller på måkinga som nyttig mosjon.