

# Exoskelet og hjælp holder Anders Nielsen på gården

En arbejdsulykke havde nær sat en stopper for Anders og Marie Nielsens liv med malkekvæg på gården. Men hjælp fra kommunen, en medhjælper og et exoskelet har betydet, at livet som landmand kan fortsætte.

En dag i februar 2020 oplevede Anders Nielsen fra Vildbjerg noget, som skulle ændre hans arbejdsliv radikalt. Han var ved at indfange nogle kvier og havde netop lagt en grime på en, da der kom et voldsomt ryk i rebet. Kvien havde trukket så hårdt i rebet, at hans skulder blev skadet. Faktisk så voldsomt, at han blev opereret i den i november samme år. Men den ønskede effekt udeblev, og i skrivende stund kører der en sag om tab af erhvervssevne. Den lægelige vurdering er, at Anders Nielsen har fået en méngrad på hele 8 % som følge af sin arbejdsskade.

Hvad gør man så? Da han en dag bladrede forskellige medier igennem, faldt han over en artikel om "exoskeletter". Et exoskelet betyder ganske enkelt et skelet, der sidder uden på kroppen. En sådan anordning kan nemlig hjælpe til at reducere nedslidning af muskler og led, når man løser ensidigt, belastende arbejdsopgaver.

I juni 2021, mere end et år efter ulykken, fik han besøg af en ergoterapeut, som tydeligt kunne se, at Anders Nielsen kunne få stor hjælp af et sådan skelet, og i november 2021 fik han et tildelt af kommunen. Han har nu brugt det i et lille år og har stor glæde af det.

– Det betyder, at jeg nu kan løse opgaverne i malkestalden. Det tager selvfølgelig tid, og det er heller ikke smertefrit. Men det fungerer, og det er jeg utroligt glad for, siger han.

## Exoskelet ændrer rutinerne

Exoskelettet er nok mere udbredt i bilindustrien, hvor man har mange ensartede, slidsomme bevægelser. Men det har også fundet vej til landbruget, selv om arbejdsrutinerne her selvfølgelig er anderledes.

Det vejer mindre end 2 kg og bæres som en rygsæk. Det bæres uden på arbejdstøjet, men kan dækkes af en kittel i overstyrrelse, så der ikke skal bruges tid på at holde det rent. To bøjler hæftes med velcrobånd under overarme og støtter dermed arme og skuldre.

Men det er mere omstændeligt med exoskelettet, fordi han i højere grad nu skal overveje, i hvilken rækkefølge han laver sine arbejdsopgaver. F.eks. skal han tage kludene ud af vaskemaskinen og skrue slangen på mælketanken, inden han ifører sig exoskelettet.

– Det ikke er så nemt at bøje sig helt ned med skelettet på, men jeg har ændret mine vaner og rutiner, så mine gener er så små som mulige, siger han.

## Hvad er et exoskelet?

- Et exoskelet er et stativ, man tager uden på kroppen. Et exoskelet kan komme i forskellige varianter og derfor aflaste forskellige dele af bevægelsesapparatet. Det er beregnet til at aflaste og forebygge nedslidning.

## Hvem kan bruge et exoskelet?

- Alle, der har et arbejde med ensidige, gentagne bevægelser, kan have gavn af et exoskelet. Både dem som allerede har en skade/skavt, og de som vil undgå at få dem.
- Prisen kan variere alt efter kvalitet, materiale og så videre. Men de fås typisk i prisklassen 5.000 – 50.000 kr. Det, som Anders Nielsen bruger, koster ca. 30.000 kr.



Der kan nemlig være risiko for at hænge fast, når man har exoskelettet på, men dette kan minimeres ved f.eks. at tage en kittel eller vest på udenover.

En anden rutine, som Anders Nielsen har ændret, er, at når han har hentet køer hen til malkestalden, vælger Anders nu at gå udenom køerne i stedet for, som før, mellem dem hen til malkestalden.

– Det betyder, at der skal tilbagelægges flere skridt, og det tager måske et par minutter længere, men det er også mere sikkert. For det betyder, at jeg har langt mindre risiko for at blive mast mellem køerne, siger han.

Men en ting er at få gang i brugen af exoskelettet, en anden er at få det justeret, så det passer helt perfekt. Det betyder, at man anbefaler, at man tager et tjek af udstyret, når det har været i brug i et par uger. Det bør nemlig ikke hæmme ens bevægelser, og det skal ikke give gener andre steder i kroppen. Og så skal det kunne bruges ved et relativt bredt spænd af opgaver.

– Det kan bruges i mange andre situationer end blot ved malkning, hvor man har mange ensartede bevægelser, f.eks. udmugning og afdækning af silostakken. Der, hvor vi ser den største effekt, er blandt dem, som allerede har ondt. Men det kan også bruges til at forebygge, at man få ondt, siger Marianne Norup, der er specialkonsulent og fysioterapeut ved SEGES Innovation.

Som sagt er exoskelettet ikke så udbredt endnu i dansk landbrug, og det vurderes, at man kun ser det på omtrent 10 bedrifter i skrivende stund. Men hjælpemidlet har interessante perspektiver, og derfor er Marianne Norup sammen med Nina Laudal Jensen, miljørådgiver hos SAGRO, i færd med at indsamle erfaringer med brugen af exoskeletter.

– Det kan ikke erstatte en god indretning af arbejdspladsen, eller at man forsøger at nedbringe antallet af timer i dårlige arbejdsstillinger. Men det kan være med til at afhjælpe og forebygge de gener, som man måske kan få af arbejdet, siger Marianne Norup.

## Personlig assistance

Men exoskelettet er slet ikke nok i sig selv. Så udover denne anordning har Anders Nielsen af kommunen også fået tildelt et tilskud til at kunne ansætte en med-



Anders og Marie fra Vildbjerg driver en ejendom med 110 malkekøer og tilhørende opdræt. Ejendommen har de drevet siden 1994, hvor de overtog den.

## Anmeldte arbejdsulykker 2016–2021 inden for landbruget fordelt på dødsulykker, alvorlige arbejdsulykker\* og andre arbejdsulykker

| Alvorlighed                           | Registreringsår |      |      |       |      |      | I alt |
|---------------------------------------|-----------------|------|------|-------|------|------|-------|
|                                       | 2016            | 2017 | 2018 | 2019  | 2020 | 2021 |       |
| Dødsulykke                            | 10              | 5    | 3    | 4     | 7    | 6    | 35    |
| Arbejdsudygtighed i min. 3 uger       | 289             | 247  | 240  | 222   | 297  | 319  | 1.614 |
| Arbejdsudygtighed i mindre end 3 uger | 264             | 297  | 336  | 334   | 400  | 452  | 2.083 |
| Skadens følger uoplyst                | 23              | 70   | < 90 | < 100 | 94   | 82   | 454   |
| I alt                                 | 586             | 619  | 665  | 659   | 798  | 859  | 4.186 |

\*) Alvorlige arbejdsulykker er her defineret som arbejdsulykker med 3 ugers forventet arbejdsudygtighed eller mere.

hjælper 20 timer om ugen. Og disse to ting i samspil betyder, at ejendommen stadig kan drives af ham selv og hustruen, Marie.

De 20 timer bruges, hvor Anders Nielsen ikke selv kan udføre arbejdsopgaverne, men hvor han kan, hvis de er to om opgaven.

– Det kan f.eks. være, når der skal dækkes ensilagestakke. Det kan min skulder slet ikke holde til. Jeg kan heldigvis godt køre i traktoren, siger han.

Og det er kombinationen af hjælp fra personlig assistance og exoskeletet som hjælpemiddel, der betyder, at Anders Nielsen og hans hustru kan blive på gården og fortsat drive deres mælkeproduktion.

Parret har følt, at deres sag ved kommunen er håndteret utrolig godt via god dialog og åbenhed for mulig hjælp. Anders Nielsen har været indstillet på at ændre sine arbejdsrutiner, så den hjælp, han ydes, får mest mulig effekt.

– Jeg kan nu blive i landbruget i stedet for at skulle om-skoles til et andet erhverv. Og hvis vi ikke havde kunne blive i erhvervet, var vi måske blevet tvunget til at sælge ejendommen eller som minimum sætte køerne ud. Så hvis der er andre i samme situation som mig derude, vil jeg da opfordre dem til at undersøge, om et exoskelet ikke var noget for dem, siger Anders Nielsen.

Det kan det være. For lige som man har mange andre



værnemidler i form af masker, handsker og andre ting, kan et exoskelet være en god idé at have som supplement, når man udfører ensformigt arbejde; om det så er malkning eller pasning af smågrise. Der er dog intet lovkrav om, at arbejdspladser skal tilbyde exoskeletter til medarbejderne.

– Det er en måde at tage sig godt af sine medarbejdere og sig selv. Men det må aldrig blive en undskyldning for ikke at tænke arbejdsmiljøet ordentligt igennem, siger Marianne Norup.