

Slik maler du uanstrengt

Høyt og lavt, frem og tilbake. Å male kan slite på rygg, nakke og skuldre. Her er tipsene som gjør malejobben lettere.

Av Robert Walmann/ifi.no, ifi.no



Den store malesesongen står for tur. Vi skal male hus og hytter, inne og ute. Det betyr mange og lange dager for stive ledd og muskler. Spørsmålet er hvordan vi skal unngå belastningsskader når vi maler.

«Kink» i nakken

Det vet muskel- og leddekspert Espen Rustgaard. Han driver naprapatklinikk i Asker og har nettopp pusset opp og flyttet inn i nye lokaler. Han vet godt hva som skjer når muskler og ledd sier stopp.

– Ensidige bevegelser over tid vil føre til overbelastning. Du kan bety såre muskler og låsningsproblemer i nakke og rygg, også kalt «kink». Smerter i armene likner på det vi kjenner fra «musearm». Det er derfor viktig at du tar forholdsregler før du starter å male, sier han.



LENGDEN TELLER: – Ved å bruke et forlengerskaft fordeler du kreftene og kan jobbe sunnere, sier naprapat Espen Rustgaard.

Tøy og bøy

Naprapaten mener det er to forhold vi spesielt bør tenke på før vi pusser opp: Tid og oppvarming.

– Sett av nok tid til å ta pauser. Stress er det som skaper mest trøbbel, både for hvermannsen og den profesjonelle maleren. Når du stresser kommer pusten høyt opp, og du anspenner deg lettere. Sett derfor av nok tid slik at du ikke blir stresset. Før du starter bør du også være varm i kroppen. Tøy og bøy, kom i gang med skuldre, nakke og rygg. Sving på armene og rull på skuldrene. Bruker du fem minutter på oppvarming, vil sjansene for å få belastningskader bli kraftig redusert, sier han.



HELSE I HVERT STRØK: Spørsmålet er hvordan vi skal unngå belastningsskader når vi maler. – Unngå stress, sier naprapat Espen Rustgaard.

Bruk riktig utstyr

Muskelspesialisten mener det ikke er farlig å stå i ugunstige arbeidsstillinger så lenge det skjer i korte perioder. Det er når vi blir stående der over tid problemene kan komme.

– Sørg for å bruke forlengerskaft og kvalitetsruller og -pensler. Ha en krakk tilgjengelig og ikke hold malingsspannet. Det finnes små, smarte spann som er enkle å holde. Når du pensler, stå nær veggen. Kroppsnært arbeid er mindre slitsomt. Når du maler tak er det umulig å ikke bøye nakken. Da er det pauser som gjelder, sier han.



OPP I HØYDEN: – En krakk gjør deg lenger. Husk også at det er smart å jobbe nær flaten du skal pensle. Det minsker belastningen på kroppen, sier Espen Rustgaard.



BØY OG TØY: – Å jobbe i en ugunstig stilling går for korte perioder. Varm opp på forhånd slik at kroppen er klar for uvante bevegelser, sier muskel- og leddeksperter.

God helse i flere grep

En aktør som vet at ergonomi er viktig når det skal males, er Jordan. De står for 70 prosent markedsandel på malerverktøy i Norge.

– Vi mener god ergonomi handler om å gi brukeren flere grep. Det skal være enkelt å bytte grep og fortsette arbeidet. Vi tror også det å bruke to hender er smart for å unngå statiske arbeidsstillinger. Derfor er forlengerskaft fornuftig når du skal male høyt eller over hodet. Eller vår tohåndskrape der du får mye kraft uten å bruke mye krefter. Belastningsskader kommer av ensidige bevegelser. Ved å variere grep og bevegelse unngår du lettere de problemene, forteller kategorisjef Jostein Brekka.



RETT I HÅNDEN: – Velger du en fullhåndspensel med vinkel, vil du slippe å påføre maling eller beis med knekt håndledd, sier Jostein Brekka hos Jordan.

Starter tidlig

Han er opptatt av å lære unge malere viktigheten av å holde seg friske.

– Derfor kurser vi lærlinger om dette temaet. Vi vil at de skal få gode vaner tidlig slik at de kan stå lenger i yrket. For har du først fått et problem, er det vanskelig å bli kvitt det. Et produkt vi selger mye til håndverkeren er en bredsparkel med et patentert tommelgrep som minker belastningen i hånden. Det gir dessuten flere grepsvarianter. Velger du fullhåndspensel med vinkel, slipper du også å påføre maling eller beis med knekt håndledd. Produktene finnes. Det er bare å bruke dem, sier han.