

Bäuerinnen und Bauern warten oft zu lange

Gesundheit / Beschwerden an Hüfte, Knien, Schultern oder dem Rücken sind in der Landwirtschaft weitverbreitet. Ein Facharzt gibt Auskunft.

SCHWYZ Ob an Versammlungen oder Rinderauktionen, momentan sind wieder häufig Bäuerinnen und Bauern an Krücken oder mit Schulterbandagen zu beobachten. Die BauernZeitung fragte bei Spezialarzt Robert E. Seidner nach, wie die Gesundheit und damit Lebensqualität länger erhalten werden kann.

Herr Seidner, behandeln Sie überproportional viele Patienten aus der Landwirtschaft? Wie erleben Sie Bäuerinnen und Bauern als Patienten?

Insgesamt haben wir im Schnitt nicht häufiger Personen aus der Landwirtschaft als Patientinnen und Patienten aus anderen Berufsgruppen. Die Besonderheit bei Personen aus der Landwirtschaft ist, dass ihre erste Priorität oftmals bei der Gesundheit ihrer Tiere und dem Funktionieren ihres Hofes liegt. Ihre eigene Gesundheit stel-

len sie dadurch vielfach hinten an. Im Gegensatz zu Patienten aus dem städtischen Gebiet, die eher früher zum Arzt gehen, warten Landwirtinnen und Landwirte tendenziell länger zu. Oftmals wäre es aber sinnvoll, sie würden ihre eigene Gesundheit höher priorisieren. Denn wenn ein Landwirt ausfällt, ist den Tieren und dem Hof auch nicht geholfen. Ein weiterer Unterschied ist, dass sich Menschen aus dem bäuerlichen Umfeld mehr bewegen und dadurch nicht die sogenannten Standschäden wie Personen entwickeln, die ihre Arbeit mehrheitlich sitzend bewältigen.

Welches sind die häufigsten Beschwerden der Berufsgruppe Landwirte? Welches sind die Ursachen dafür?

Betroffen ist vor allem die untere Extremität mit Hüfte und Knie, aber auch der untere Wirbelsäulenbereich und die Schultern können des Öfteren zum Problem werden. In der Landwirtschaft führt oft eine Überbelastung, sprich schwere körperbetonte Arbeit, zum vorzeitigen Verschleiss an Gelenken. Die schweren Gewichte, die auf landwirtschaftlichen Betrieben zum Teil noch von Hand bewegt werden müssen, können zu einer Beschleunigung degenerativer Erkrankungen, wie Knorpelverschleiss führen. Ein weiterer Punkt sind Verletzungen. Jedes Gelenk, das einmal von einer größeren Verletzung betroffen war, hat die Tendenz zu vorzeitigem Verschleiss. Vor allem dann, wenn die Gelenkführung nach der Verletzung nicht mehr optimal ist. So können dann kleine Scherbewegungen im Gelenk ebenfalls zu einer schnelleren Abnutzung beitragen. Ein gutes Beispiel hierfür sind Kreuzbandverletzungen. Diese führen in den meisten Fällen früher oder später zu einer vorzeitigen Arthrose im Kniegelenk – egal, ob operiert wird oder nicht. Ein anderer Aspekt sind die bereits angesprochenen «Standschäden», sprich zu wenig Bewegung der Gelenke. Hier

führt eine verminderte Durchblutung und eine reduzierte Zirkulation der Gelenkflüssigkeit im Gelenk, welche die nicht durchbluteten Anteile im Gelenk ernährt, über kurz oder lang zu Problemen. Diese sind aber bei der landwirtschaftlich geprägten Bevölkerung eher selten zu beobachten.

Welche Prophylaxemöglichkeiten sind besonders effektiv?

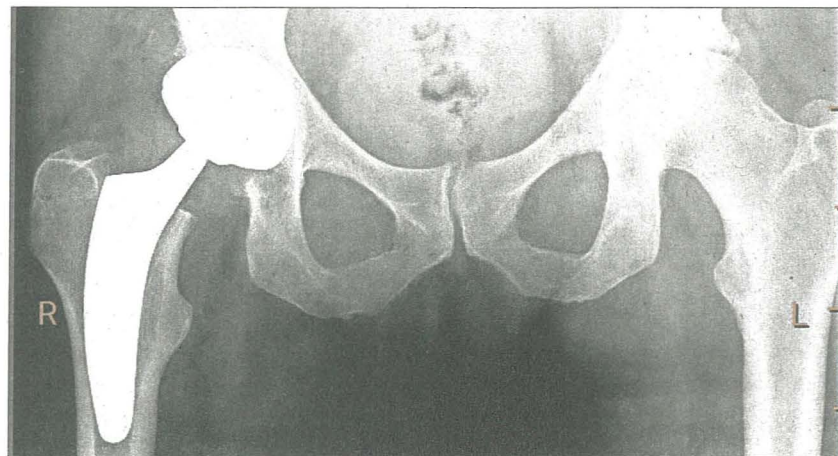
Gelenke sind ähnlich wie Autoreifen. Sie nutzen sich im Laufe des Lebens ab, und die Knorpeloberflächen, aber auch die Menisken werden im Alter weniger elastisch. Den Gelenkverschleiss kann man nicht verhindern, jedoch hinauszögern. Der Zeitpunkt für erste Arthrose-Symptome ist unterschiedlich und hängt auch von genetischen Faktoren ab. Haben die Eltern oder Grosseltern früh Gelenkprobleme entwickelt und eine Prothese benötigt, kann es gut sein, dass dieses einem selber ebenfalls blüht. Wichtig bei der Prophylaxe ist die Balance zwischen Bewegung und Belastung. Nichts ist schlimmer, als wenn aufma-

ximale Belastung eine Phase mit kaum mehr Bewegung folgt. In der Landwirtschaft gibt es, ähnlich dem Leistungssport, teils sehr hohe Belastungen. Darum wäre es wie im Sport hilfreich, nach intensiver Beanspruchung von Gelenken und Muskulatur Ausgleichsübungen zu machen sowie die Belastung in den Folgetagen für die Regeneration zu reduzieren. Eine

gute Möglichkeit wäre beispielsweise die Tier- oder Zaunkontrolle nicht zu Fuss, sondern mit dem Velo zu machen. Eine Runde Schwimmen nach einem körperlich harten Arbeitstag fördert die Regeneration ebenfalls. Ein interessantes Trainingsgerät ist

das Hand-und-Fuss-Pedalo, mit welchem zum Beispiel vor dem Fernseher gemütlich als Tischgerät Ellenbogen und Schultern sowie als Bodengerät Knie und Hüften locker bewegt und so regeneriert werden können. Gutes Schuhwerk bringt Stabilität und entlastet die Bänder. Bei leichten Kniefehlstellungen sind leicht korrigierende Schuheinlagen sinnvoll. Denn wie bei einem Auto mit einer mangelhaf-

«Nach intensiven Arbeitstagen sollte die Belastung reduziert werden.»



Manchmal ist es unausweichlich, das Hüftgelenk zu ersetzen.

(Bild zldg)

ZUR PERSON



Robert Seidner

Robert E. Seidner ist Spezialarzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. Er behandelt auch viele Bäuerinnen und Bauern.

ten Spureinstellung führen auch X- oder O-Beine zu einem ungleichen Abrieb im Gelenk. Hier können gut sortierte Sportgeschäfte zum Beispiel mit Fussdruckmessungen und Sporteinlagen weiterhelfen. Bei grösseren Fehlstellungen ist jedoch ein Facharzt für Orthopädie für eine Kontrolle und Beratung die richtige Adresse. Negative Auswirkungen auf die Gelenksgesundheit hat auch Übergewicht. Ein voll beladener LKW fährt seine Reifen schneller ab als ein leichter Kleinwagen. Bei Kniebeschwerden kann darum schon eine Gewichtsreduktion von 15 bis 20 Prozent des aktuellen Körpergewichts zu einer bedeutenden Schmerzreduktion führen. Die Kombination von zu viel Gewicht und Schmerzen führt leider oft zu weniger Bewegung, was wiederum negativ für die Gelenke ist.

Ab einem gewissen Alter zwick es ja immer irgendwo. Bei was für Beschwerden im Bewegungsapparat sollten Betroffene den Arzt aufsuchen?

Die Natur hat den Menschen nicht dafür konzipiert, 100 Jahre alt zu werden. Wir werden aber in der heutigen Zeit 100 Jahre alt und zum Teil auch mehr. Jeder Mensch hat ein «Verfallsdatum».

SCHNELL GELESEN

Mehr auf sich achten

Steht es um die Gesundheit von Bäuerinnen und Bauern nicht mehr zum Besten, hat das langfristig auch negative Auswirkungen auf Vieh und Betrieb. Entsprechend wichtig ist es gemäss dem Facharzt Robert E. Seidner, auf die eigene Gesundheit zu achten.

Vor allem mit zunehmendem Alter benötige der Körper mehr Zeit zur Regeneration. Auch sollten schwere körperliche Arbeiten jüngeren überlassen oder durch technische Hilfsmittel unterstützt werden. Nach grösseren medizinischen Eingriffen müsse für die Heilung genügend Zeit eingeplant werden. reb



Winterzeit ist Servicezeit

Gesundheit / Die jahrelange körperliche Arbeit hinterlässt bei vielen Bäuerinnen und Bauern ihre Spuren.

SCHWYZ In den Wintermonaten wird auf den Bauernhöfen wieder viel nachgearbeitet. Nach den hektischen Herbstwochen, während derer die Ernte-, Saat- und Düngearbeiten abgeschlossen wurden, stehen nun Aufgaben wie Büroarbeiten und Maschinenpflege wieder vermehrt auf dem Tagesprogramm. Manche befassen sich aber nicht nur mit Servicearbeiten und Revisionen an Gerätschaften: Auch der Zustand des eigenen Körpers verlangt nach Pflegemaßnahmen.

Jahrelange Handarbeit

Nicht nur normale Servicearbeiten, sondern gleich eine ganze Revision hatte vor rund einem Jahr ein Schwyzer Landwirt vor sich. «Ich habe halt bereits ein paar Kilometer auf dem Tacho», erklärt der gut Fünfzigjährige, der lieber ungenannt bleiben möchte. Jahrelang von Hand aus drei Hochsilos und zwei Heustöcken Futter für rund achtzig Stück Vieh bereitzustellen, hinterliessen bei ihm ihre Spuren. Eines seiner Hüftgelenke schmerzte so sehr, dass er teils kaum mehr schlafen konnte. Ganz schlimm war für ihn, nach einer längeren Autofahrt wieder auszustiegen. Dabei schmerzte nicht nur die Hüfte selber. Der Schmerz strahlte auch in den Rücken und in die Knie ab. Zweimal versuchte er, seine Leiden mittels Kortison-Spritzen ins Gelenk zu mildern. Die Linderung dadurch war aber nur von kurzer Dauer. Als die Si-

Vor rund einem Jahr wurde er dann operiert. Sowohl die Hüftgelenkpfanne als auch der Gelenkkopf wurden dabei operativ ersetzt. Bereits einen Tag nach dem Eingriff machte er an den Krücken die ersten kurzen Gehversuche, drei Tage später war er bereits wieder zu Hause. «Berufskollegen rieten mir, für die Genesung genug Zeit einzuplanen.» Dies nahm sich der Bergbauer dann auch zu Herzen. In den ersten vier Wochen lief er an Krücken. Seine Aktivitäten beschränkten sich auf die wöchentliche Physiotherapie und den Spaziergang im 70 Meter langen Futtertenn seines Milchviehstalles. Auch wenn die Übungen der Physiotherapie nicht wirklich Spass gemacht hätten, für den Muskelaufbau seien diese zwingend gewesen, sagt er heute. Er verzichtete in dieser Zeit konsequent darauf, auch scheinbar leichte Arbeiten wie das Futterzuschieben auszuführen, um den Heilungsverlauf nicht zu gefährden.

Schmerzhafte Jahre

Der Betrieb wurde in dieser Zeit von seiner Familie geführt. Der Genesungsprozess des leidenschaftlichen Viehzüchters verlief vielversprechend, nach acht Wochen konnte er im Melkstand wieder melken, Ende Mai mähte er mit dem Motormäher bereits wieder mehrere Stunden am Stück. «Wäre ich früher zum Arzt gegangen, hätte ich mir ein sehr schmerzhaftes Jahr

Bei unseren Vorfahren war 50 Jahre schon ein schönes Alter. Dank moderner Medizin, Arbeitsbelastungsreduktion – und, nicht zu vergessen, deutlich verbesserter Hygiene – ist die Lebenserwartung in den letzten 200–300 Jahren stark angestiegen. Das führt zwangsläufig zu Problemen, die unsere Vorfahren so nicht kannten. Dabei sind die Gelenkprobleme noch das kleinere Übel. Beschwerden und Erkrankungen etwa bei der Herz- oder Hirnfunktion sind da schon bedeutend schwerwiegender. Auch Bäuerinnen und Bauern müssen irgendeinmal einsehen, dass sie nicht mehr wie 20-Jährige immer 150 Prozent leisten können. Sie sollten darum mit ihrem Körper haushälterisch umgehen, da ansonsten die Verschleisschäden rascher zunehmen, als ihnen lieb ist. Schwere körperliche Arbeiten sollten bei Feststellung zunehmender Beschwerden jüngerer überlassen oder durch technische Hilfsmittel unterstützt werden. Denn nicht nur die Gefahr für Abnutzungsschäden steigt mit dem Alter an, auch die Unfallgefahr erhöht sich infolge abnehmender Kraft, Koordination und Schnelligkeit. Es ist normal, dass es im Alter ab und zu zwickt. Zum Arzt sollte man dann gehen, wenn man den Alltag nicht mehr gut bewältigen kann oder man sich verletzt hat. Vor allem bei Unfällen sollte bald ein Arzt aufgesucht werden, selbst wenn die Beschwerden nicht sehr gross sind. Das hat den Vorteil, dass der Unfall bei allfälligen Folgeschäden für die Versicherung dokumentiert ist. Es ist wichtig zu verstehen, dass degenerative Gelenkschmerzen nicht direkt vom Gelenkabbau kommen, sondern von der Entzündung der Gelenkschleimhaut, die von Abriebpartikeln gereizt wird. So entsteht auch das geschwol-

«Ein künstliches Gelenk sollte immer die letzte Behandlungsvariante sein.»

lene Gelenk durch die Erhöhung der Flüssigkeit im Gelenk. Auch tritt der Schmerz nicht immer dort auf, wo man die Ursache vermutet. So können Bandscheibenprobleme zum Beispiel auch zu Schmerzen im Oberschenkel- und Knie- oder im Unterschenkel- und Fussbereich führen.

Was für Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Gelenkproblemen neben Prothesen?

Die Prothese, also ein künstliches Gelenk, sollte immer die letzte Variante einer Behandlungsoption sein. Vorher sollten Therapiemöglichkeiten wie aktive und regenerative Bewegung mit Schwimmen und Velofahren oder andere mit der Physiotherapie erarbeitete Massnahmen in Betracht gezogen

werden. Sind anhand eines MRIs bereits grössere Schäden im Gelenk erkennbar, können zum Teil mit einer Kniespiegelung degenerative Komponenten wie beispielsweise kleine lose Knorpelpartikel entfernt oder auch Meniskusrisse

behandelt werden. Dadurch wird die Reizung der Gelenke meist deutlich reduziert. Wird diese Massnahme mit aktiver Bewegung kombiniert, kann eine Prothese teils noch länger hinausgezögert werden. Etwas Zeit gewinnen kann man auch durch Spritzen mit Kortison, Hyaluron oder Eigenblut, die direkt in das schmerzende Gelenk verabreicht werden.

Die Aussicht auf künstliche Gelenke schreckt immer noch ab, viele warten lange ab. Kommt es heute noch oft zu Komplikationen? Komplikationen sind heute zum Glück selten. Die Qualität der Gelenkchirurgie und auch die der Gelenkimplantate ist mittlerweile sehr hoch. Die Kunststoffmaterialien der Implantate

nutzen sich kaum noch ab. Was eher vorkommt, sind Lockerungen der Implantate infolge von Stürzen, fortgeschrittener Osteoporose oder Infekten. Wichtig ist, dass sich Menschen mit Prothesen allgemein vor bakteriellen Infekten in Acht nehmen, denn diese können über die Blutbahnen in den Bereich der künstlichen Gelenke gelangen und dann dort zu Entzündungen und Infektionen führen. Für den Einbau einer Gelenkprothese kann man aus medizinischer Sicht kaum zu lange zuwarten. Man sollte spätestens dann zum Arzt gehen, wenn die Beschwerden so gross werden, dass man den Alltag nicht mehr problemlos meistern kann.

Wie lange dauert die Heilung nach dem Einsatz einer Hüft- oder Knieprothese bei normalem Genesungsverlauf? Worauf muss der Patient in der Zeit besonders achten?

Der Spitalaufenthalt nach einer Prothese beträgt in der Regel fünf bis sechs Tage. Die ersten vier Wochen nach der Operation einer Knie- oder Hüftprothese ist der Patient normalerweise unter Teilbelastung mit halbem Körpergewicht und Stöcken unterwegs. Dies nicht, weil die Prothesen noch nicht halten, sondern weil Bänder, Sehnen und Muskeln im operierten Gelenkbereich genauso wie die Wunde der Haut eine gewisse Heilungszeit benötigen. Nach sechs Wochen ist man dann normalerweise wieder ohne Stöcke gut zu Fuss unterwegs. Um auf dem landwirtschaftlichen Betrieb wieder voll mitarbeiten zu können, sollte man aber schon gute drei Monate einplanen. Es lohnt sich, sich diese Zeit zu nehmen, denn auch die Muskulatur muss nach der Entlastungsphase wieder aufgebaut und auftrainiert werden. Dies wird mit Hilfe der Physiotherapie optimal instruiert und begleitet. Wichtig ist, dass die Übungen der Physiotherapie auch zu Hause regelmässig weiter durchgeführt werden.

Interview Reto Betschart

aber nur von kurzer Dauer. Als die Situation schliesslich unerträglich wurde, liess er sich von einem Fachspezialisten genau untersuchen. «Mein Arzt meinte sinnbildlich, dass meine Pnueus voll abgelaufen seien, ich fahre voll auf den Felgen», erinnert sich der Milchbauer. Konkret bedeutete dies, dass die schützende Knorpelschicht in seinem Hüftgelenk kaum mehr vorhanden war. Eine Operation war unvermeidbar.

ich mir ein sehr schmerzhaftes Jahr ersparen können», blickt der Landwirt auf seine Krankengeschichte zurück. Hüftproblemen seien in seiner Familie nicht verbreitet, es seien wohl mehrere Faktoren gewesen, die bei ihm zu den Beschwerden führten. Kürzlich ging es für den Schwyzer Bauern in die Jahreskontrolle. «Ich und mein Arzt sind mit der Revision zufrieden.»

Reto Betschart



Stundenlanges Gehen im steilen Gelände beansprucht Sehnen und Gelenke stark. Dies kann im Alter zu Beschwerden führen.

(Bild reb)

So fühlen sich Bäuerinnen und Bauern

Befragung / In der Landwirtschaft schätzen die Männer ihre Gesundheit deutlich besser ein als die Frauen – woran liegt das?

BERN Im Vergleich schätzen Landwirte ihren Gesundheitszustand am besten ein, Bäuerinnen hingegen bewerten ihn am schlechtesten. Das sind zwei Erkenntnisse aus der Spezialauswertung der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB), die alle fünf Jahre schweizweit durchgeführt wird. Seit der ersten SGB von 1992 werden immer auch Landwirte und Bäuerinnen befragt.

Doppelt belastet

2022 schätzten 4 Prozent der Bäuerinnen ihren Gesundheitszustand als «sehr schlecht oder schlecht» ein, der höchste Wert unter den befragten Gruppen. Bei den Landwirten lag dieser Anteil unter 1 Prozent, was die beste Einschätzung im Vergleich darstellt.

Woran liegt dieser Unterschied? «Das könnte damit zusammenhängen, dass Bäuerinnen vermutlich mit Familie, Kindern, Beruf und Mithilfe auf dem Hof eine Doppel- und Mehrfachbelastung haben», sagt Peter Kopp, Generalsekretär der Krankenkasse Agrisano.

Seltener zum Arzt

Die subjektive Wahrnehmung bei der Agrisano ist, dass die bäuerliche Bevölkerung nicht gesünder oder ungesünder sei als Herr und Frau Durchschnittsschweizer(in). «Die bäuerliche Bevölkerung ist aber zurückhaltender beim Bezug von Gesundheitsleistungen. Unsere Erfahrung zeigt, dass die Bäuerinnen und Bauern sich nicht wegen Banalitäten gleich in Behandlung begeben», hält Kopp fest. Er nennt dabei Grippe, Schnupfen, Husten oder Schmerzen im Bewegungsapparat.

Schwachpunkt Rücken

Hier weitere Resultate aus der Befragung:

Rückenschmerzen: Knapp die Hälfte der Landwirte litt 2022 «stark» oder «ein bisschen» unter Rückenschmerzen. Bei den Bäuerinnen waren es etwas weniger. In den letzten 30 Jahren sank der Anteil der Personen mit «starken» Rückenschmerzen in allen Gruppen auf weniger als 9 Prozent.

Schmerzmittelkonsum: 2022 war der Schmerzmittelkonsum bei den Männern (Landwirte und Vergleichsgruppe) am niedrigsten (unter 20%), bei den Bäuerinnen etwas höher (22%). Am höchsten war er bei der Vergleichsgruppe Frauen mit 30%. Zwi-



Laut einer nationalen Gesundheitsbefragung nehmen Bäuerinnen ihre Gesundheit als schlechter wahr als die Landwirte. (Bild Christian Mühlhausen/landpixel.de)

schon 1992 und 2022 nahm der Schmerzmittelkonsum bei den Männern um rund 10 Prozentpunkte zu, bei den Frauen um 15 Prozentpunkte.

Schwäche/Müdigkeit: Die Männer (Landwirte und Vergleichsgruppe 30–35%) litten 2022 weniger als die Frauen (Bäuerinnen und Vergleichsgruppe gegen 50–55%) unter «starker» und «ein bisschen» Schwäche. Die Werte zu Schwäche waren in den letzten 30 Jahren bei den Männern recht konstant. Bei den Frauen stieg der Anteil derer, die unter Schwäche litten, insgesamt um über 10 Prozent an.

Arbeitsanforderungen: 2022 stellten «hohe Arbeitsanforderungen» für alle untersuchten Gruppen das grösste psychische Risiko dar. Für Bäuerinnen war zudem der «geringe Gestaltungsspielraum» ein bedeutendes Risiko. Landwirte nannten häufiger «Wertekonflikte» und «geringe soziale Unterstützung» als Risiken im Vergleich zu ihrer Vergleichsgruppe.

Psyche: Die psychische Belastung («hoch» sowie «mittel») war 2022 so-

wohl bei Landwirten als auch bei Bäuerinnen insgesamt niedriger als in ihren jeweiligen Vergleichsgruppen. Zwischen 2007 und 2022 nahm die psychische Belastung bei Landwirten und Bäuerinnen mit Schwankungen leicht ab.

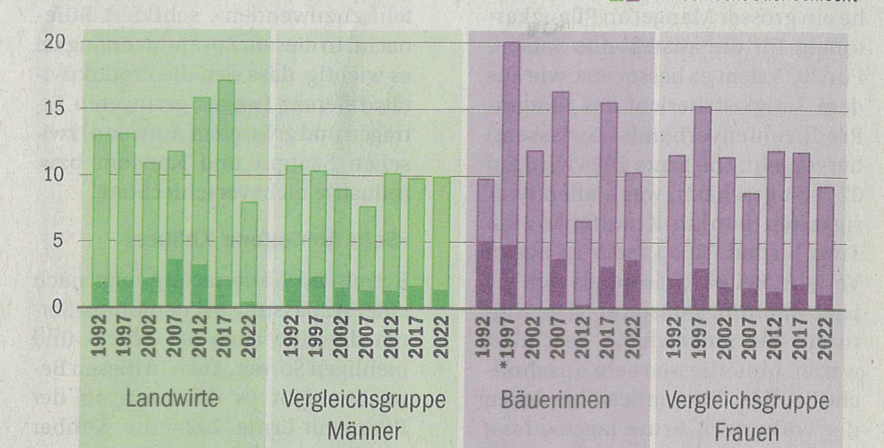
Rauchen: 2022 wies die Gruppe der Bäuerinnen mit 12% den niedrigsten Anteil rauchender Personen aus, die Vergleichsgruppe Männer mit 31% den höchsten. Während seit 1992 der Anteil Raucher(innen) bei den Landwirten sowie den Vergleichsgruppen Männer und Frauen um je rund 10 Prozentpunkte sank, war er bei den Bäuerinnen stark schwankend.

Alkohol: 2022 konsumierten rund 10% der befragten Männer täglich Alkohol. Bei den Frauen lag dieser Anteil unter 5%. Der Alkoholkonsum ging von 1992 bis 2022 bei den Männern deutlich zurück. Bei den Bäuerinnen war er auf niedrigem Niveau mit starken Schwankungen eher zunehmend, bei der Vergleichsgruppe Frauen hingegen abnehmend.

Jeanne Göllner

Selbst wahrgenommener Gesundheitszustand

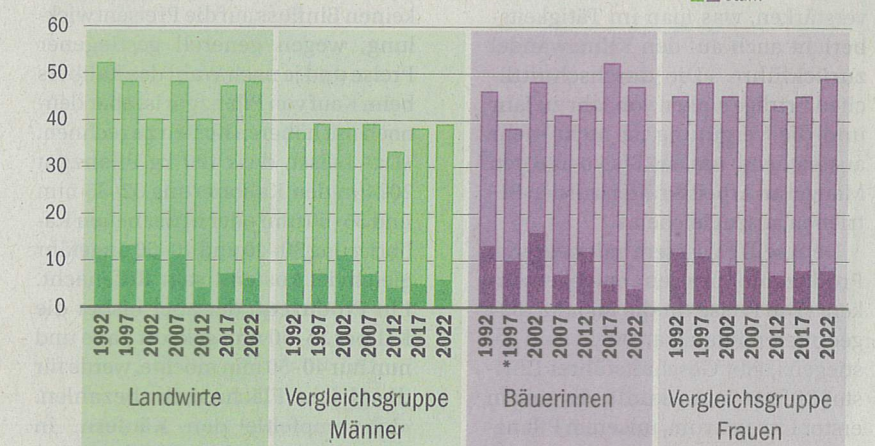
Anteil in Prozent



Die Bewertung der eigenen Gesundheit ist bei Landwirten am höchsten, bei Bäuerinnen jedoch am niedrigsten. (Quelle SGB/Grafik mi)

Rücken- oder Kreuzschmerzen

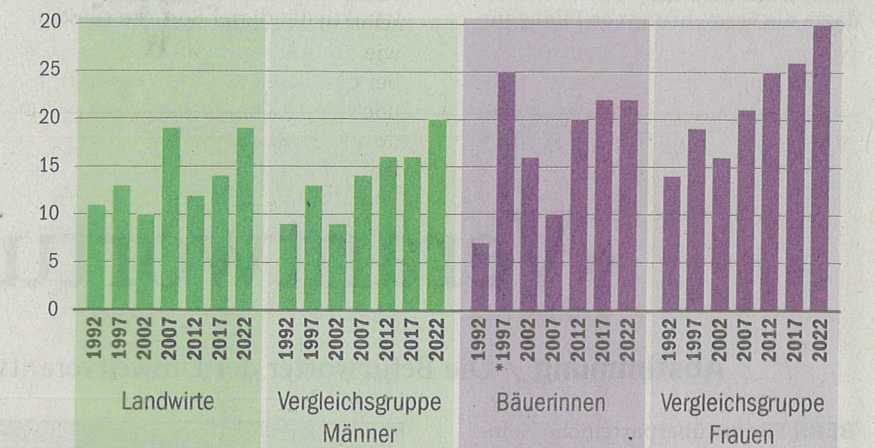
Anteil in Prozent



Knapp die Hälfte der Bauern litt 2022 «stark» oder «ein bisschen» unter Rückenschmerzen, die Bäuerinnen etwas weniger. (Quelle SGB/Grafik mi)

Schmerzmittelkonsum

Anteil in Prozent



Zwischen 1992 und 2022 nahm der Schmerzmittelkonsum bei den Männern um rund 10% zu, bei den Frauen um 15%. (Quelle SGB/Grafik mi)