

# Thema 5

## Les 11

Mesten en stalbedekking

Ergonomie

Paarden brengen het grootste gedeelte van de dag door in de stal of op de wei.

Logisch dat de stal goed verzorgd moet worden!



# Stalbedekking

## Strooisel:

- Graanstro → tarwestro
- Gerststro
- Roggestro
- Haverstro



## Alternatieven:

- Houtkrullen
- Hennepstro
- Papiersnippers



# Stalbedekking

Strooisel:

- Tarwestro → gele kleur/  
goed  
absorptievermogen
- Hennepstro → kleur  
veranderd/ sterk  
absorptievermogen



# Stalbedekking

## Houtkrullen:

- Goed absorptievermogen

## Voordeel:

- Snel uitmesten
- Stoft niet

## Nadeel:

- Mest is moeilijk kwijt te raken

## Papiersnippers:

- Nemen goed vocht op
- Bevatten geen stof
- Bacterievrij





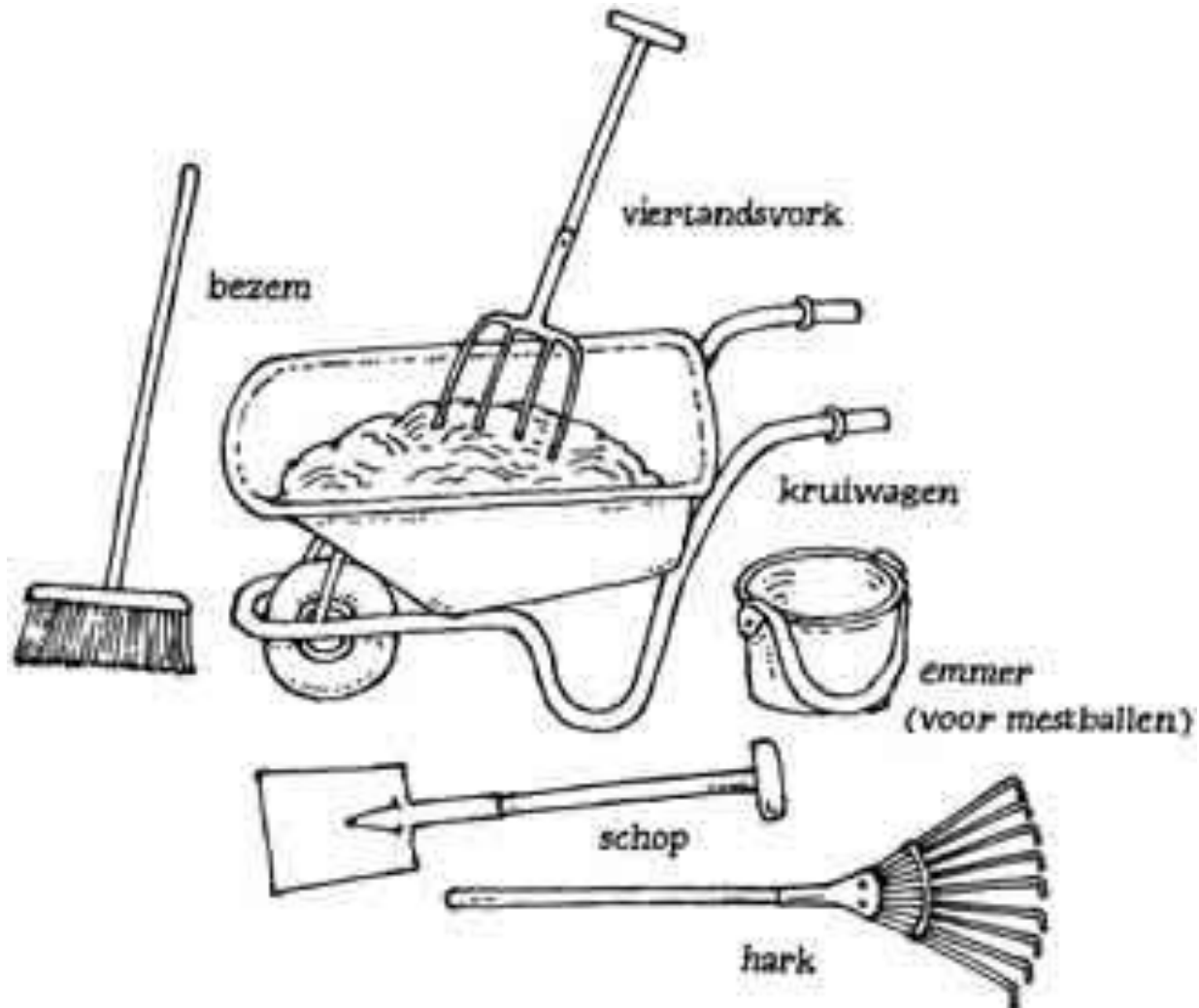
# Levering stro

Grote bedrijven → balen van +/- 150 kg

Particulier gebruik → balen van +/- 15 kg



# Hulpmiddelen uitmesten



# Uitmesten

Dagelijks:

- Verbruik +/- 90 kg stro per week
- Alleen de mestballen verwijderen
- Gewone stal

Wekelijks:

- Verbruik +/- 40 tot 60 kg stro
- De box helemaal uitmesten





# Discussie

Wat vinden jullie beter een gewone stal of een potstal? En waarom?



# Manieren van uitmesten

	Voordelen	Nadelen
Elke dag	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stal oogt mooi</li><li>- Weinig mest in de stal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Veel stro verbruik</li><li>- Veel arbeidstijd</li><li>- Veel arbeidskracht</li></ul>
1 keer in de week	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kost minder stro</li><li>- Warmer</li><li>- Machinaal, minder arbeidstijd en arbeidskracht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nattere stal</li><li>- Kans op rotstraal</li><li>- Schoon stro wordt weggegooid</li></ul>
1 keer per jaar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kostenbesparing op arbeid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bodem ziet er grauw- bruin uit</li></ul>

1 keer per jaar uitmesten → potstal, jonge paarden

# Uitmesten

Handmatig

Machinaal:

- Trekker
- Mestketting



# Manieren van opstrooien

Liefst opstrooien als paard uit de box is → stof

- Stro gelijk verdelen
- Randen en hoeken hoger leggen → kans op vast liggen bij rollen minder



# Controle drinkbak/ voerbak

- Regelmatige controle noodzakelijk
- Regelmatige schoonmaakbeurt noodzakelijk





# Gevolgen slechte stal hygiëne

- Rotstraal
- Mok



# Ergonomie

Het aanpassen van de arbeid aan de mogelijkheden die de mens ter beschikking heeft



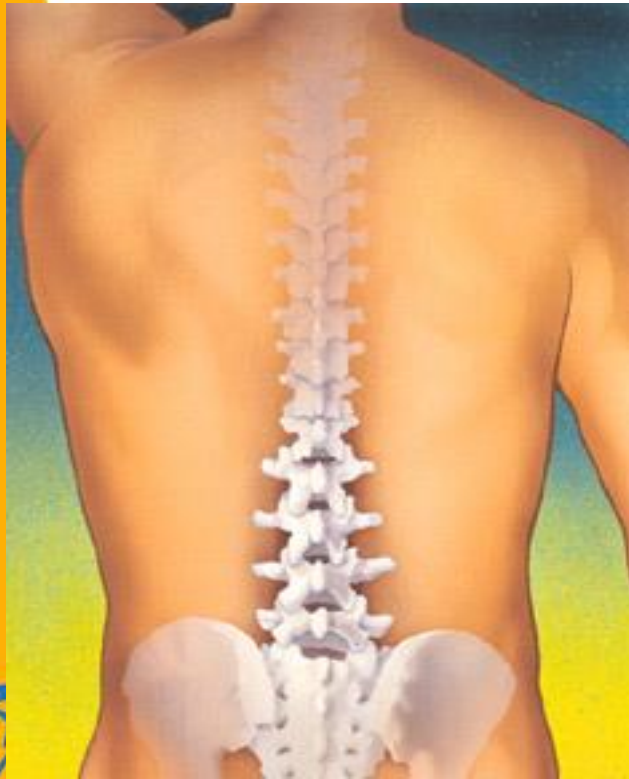
# Klachten ????

# Cijfers

- 67% van de 40 jarigen heeft ooit rugklachten gehad
- 2% van de 20 jarigen heeft ooit een ziekenhuisopname gehad ivm rugklachten
- Rugklachten beginnen meestal op jonge leeftijd (rond 20 jaar)
- Eenmaal rugklachten gehad, dan 70- 80% terugkerend



# Wervelkolom



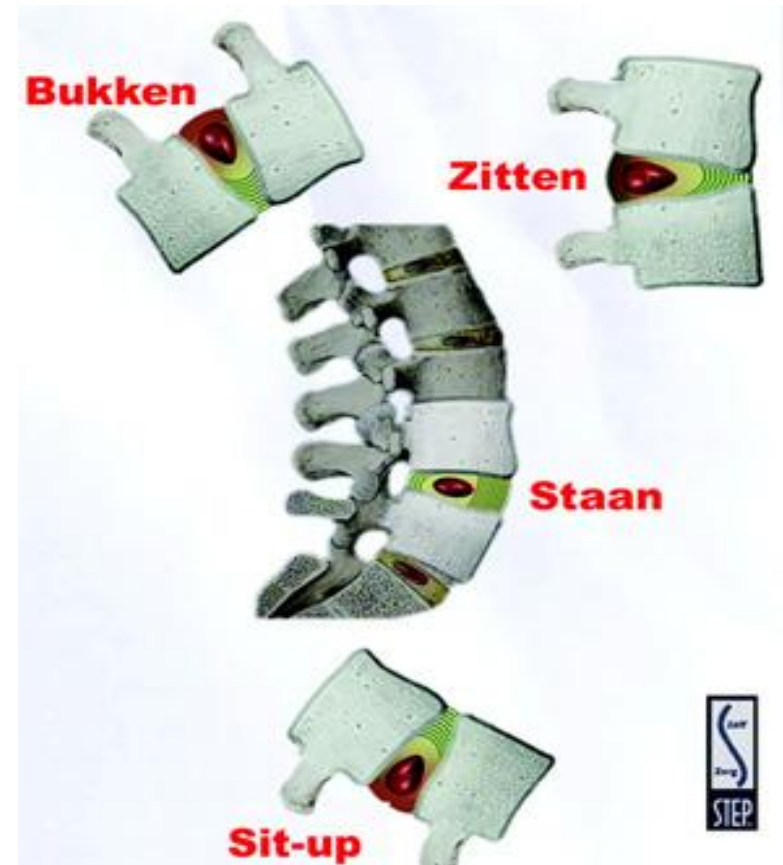


# Werking van de rug

- Spieren
- Wervels
- Banden
- Tussenwervelschijven

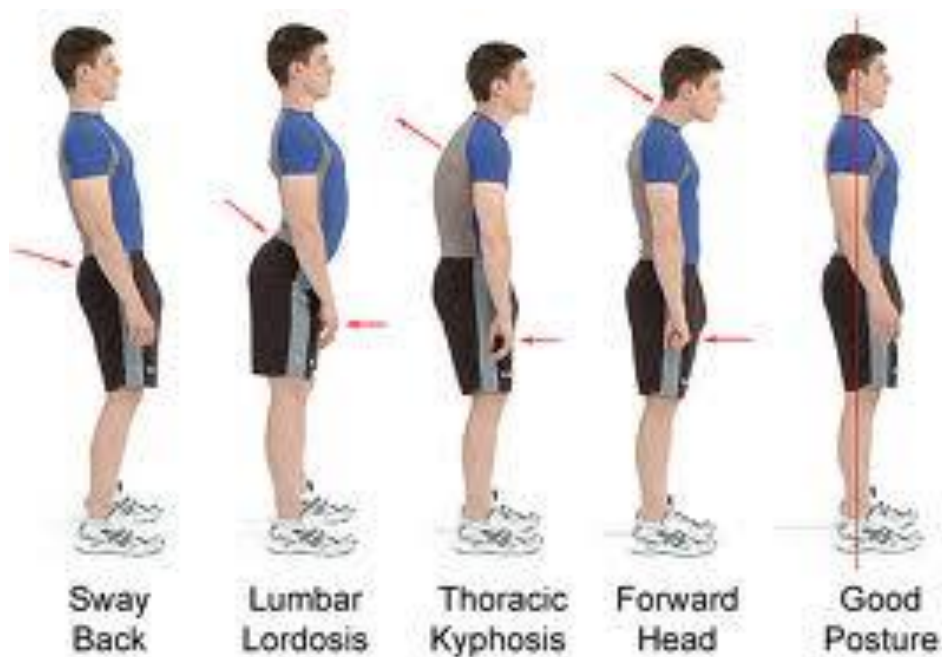


# Belasting



# Goede rechtopstaande houding

- Hoofd
- Nek
- Schouders
- Armen
- Wervelkolom
- Borst
- Buik
- Bekken
- Benen
- Voeten



# Rugklachten

- Spit (lumbago)
- Wervelverschuiving
- Hernia
- Discusafwijking



# Belasting/ belastbaarheid

- Fysiek en mentaal
- Belastbaarheid verbeteren door conditie verbetering
- Goede voeding
- Voldoende ontspanning





# Gezonde levensstijl

- Niet roken
- Voldoende nachtrust
- Verstandig en matig eten en drinken
- Goede hygiëne
- Voldoende beweging
- Ontspanning op tijd



# Schijf van vijf



# Hoeveel per dag, meisjes?

Productgroep	16-18 jaar	20 jaar en ouder
Groente	200 gram	200 gram
Fruit	2 porties	2 porties
Brood	6 sneeën	6 sneeën
Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten	4-5 opscheplepels	4-5 opscheplepels
Melk(producten)	3 porties	3 porties
Kaas	1 plak	1,5 plak
Vlees(waren), vis, kip, eiren, vleesvervangers	1 portie	1 portie
Halvarine	Per snee 5 gram in totaal 30-35 gram	Per snee 5 gram in totaal 30-35gram
Bak,- en braad- en frituurproducten en olie	1 eetlepel per persoon	1 eetlepel per persoon
Dranken (inclusief melk	1 tot 1,5 liter	1 tot 1,5 liter

# Hoeveel per dag, jongens?

Productgroep	16-18 jaar	20 jaar en ouder
Groente	200 gram	200 gram
Fruit	2 porties	2 porties
Brood	7 sneeën	7 sneeën
Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten	4-5 opscheplepels	4-5 opscheplepels
Melk(producten)	3 porties	3 porties
Kaas	1 plak	1,5 plak
Vlees(waren), vis, kip, eiren, vleesvervangers	1 portie	1 portie
Halvarine	Per snee 5 gram in totaal 30-35 gram	Per snee 5 gram in totaal 30-35gram
Bak,- en braad- en frituurproducten en olie	1 eetlepel per persoon	1 eetlepel per persoon
Dranken (inclusief melk	1 tot 1,5 liter	1 tot 1,5 liter

# Gewichtsheffershouding

- **Buigen benen**, heffen vanuit de knieën
- **Rug recht** (behoud van natuurlijke krommingen)
- **Omvatten last/ korte lastarm**
- **Stabiel steunvlak** (gespreide voeten/ stevig schoeisel)





# Tiltechniek

