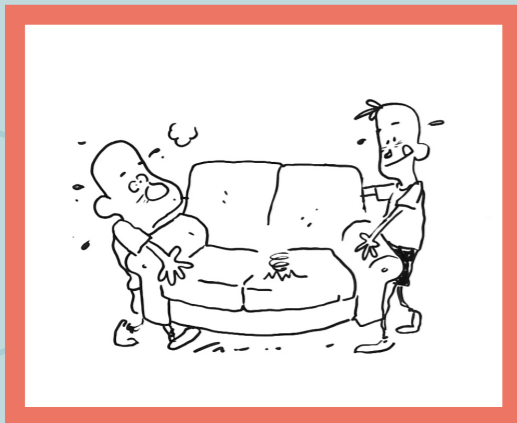


FOREBYG SMERTER I MUSKLER OG LED

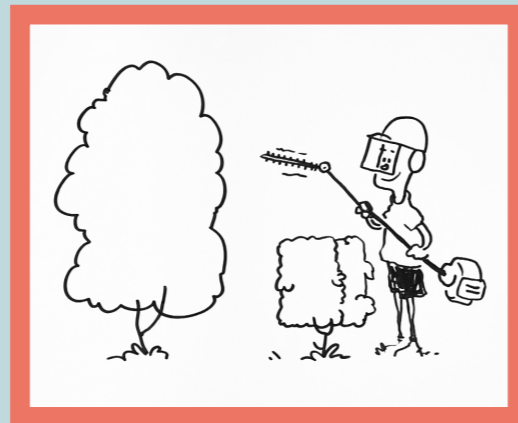


1



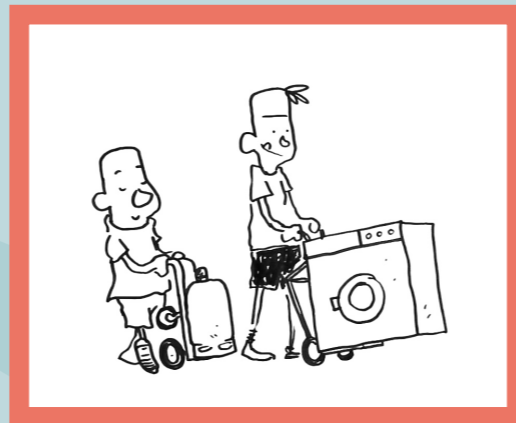
Undgå overbelastninger ved løft og bæring. Vær to om tunge løft og brug tekniske hjælpemidler, så I undgår at bære tunge genstande på trapper eller over længere afstande.

2



Undgå belastninger i yderstillinger. Brug tekniske hjælpemidler, så I kan komme til.

3



Sørg for at variere arbejdet, så de samme muskler og led ikke bliver belastet for længe ad gangen, og der er mulighed for at restituere.

4



Sørg for tilstrækkelig oplæring og instruktion. Sæt instruktionen i system, så der er overblik over, hvem der blevet instrueret i hvad.

5



Hav fokus på træning og motion og støt op om fælles idrætsaktiviteter.