

Smertes i skulder

Løfter du tunge produkter med én hånd?



Korrekt

Skulderleddet

Et tungt løft udført med én hånd udsætter skulder og nakke for stor belastning.

- Nedsat bevægelighed i skulderen
- Smerter som stråler ud i armen
- Smerter i nakken og evt. hovedpine

Ryggen

Løfter du tungt og vrider i ryggen samtidig, risikerer du:

- Smerter som stråler ud i ben og balder
- Nedsat kraft og bevægelighed i ryggen
- Et hold i ryggen



BAR JORD TIL BORD

Er du i tvivl - snak med dine kollegaer om at gøre det korrekt!