

Ondt i ryggen

Bærer du tunge produkter i den ene hånd?



Korrekt

Skulderleddet

Bæring af tunge produkter i en hånd udsætter skulderen for stor belastning

- Nedsat muskelkraft
- Langvarige smerter
- Stikkende smerter i skulder, arm og fingre



Ryggen

Løfter du tungt og vrider i ryggen samtidig risikerer du:

- Smerter og hold i ryggen
- Smerter som stråler ud i benene
- Nedsat kraft i ryg- og benmuskler



BAR JORD TIL BORD

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