

# Smarter i lænden

Vrider du i ryggen, når du springer ind og ud af trucks?



**Korrekt**

## Lænden

Et kraftfuldt vrid af ryggens led medfører et stort tryk i discus. Du risikerer:

- Diskusprolaps
- Vedvarende smerter
- Slidgigt i lænden

## Knæleddene

Symptomet på en skade i dit knæled skabt af et kraftfuldt vrid kan være:

- Tendens til låsning af knæleddet
- Vedvarende smerter i knæet
- Manglende muskelkraft



BAR JORD TIL BORD

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