

Ondt i nakken

Udsættes din krop ofte for vibrationer under kørsel?



Korrekt

Nakken

Sidder du med nakken foroverbøjet, samtidig med at lastbilen vibrerer, risikerer du:

- Stivhed i nakkens led
- Smerter i nakken og hovedpine
- Smerter som stråler ud i armene

Ryggen

Langvarig påvirkning i form af vibrationer udmatter ryggens muskler.

- Øget risiko for løfteskader
- Øget risiko for discusprolaps
- Nedsat kraft og bevægelighed i ryggen



BAR JORD TIL BORD

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