

# Ondt i ryg og knæled

Vrider du i ryggen når du løfter tungt?



**Korrekt**

## Ryggen

Løfter du tungt og vrider i ryggen samtidig, overbelaster du ryggens led.

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

## Knæledet

Gentagne kraftfulde vrid i knæledet kan medføre overbelastning og skader.

- Tendens til låsning af knæledet
- Meniskskader
- Slidgigt og evt. operation



BAR JORD TIL BORD

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