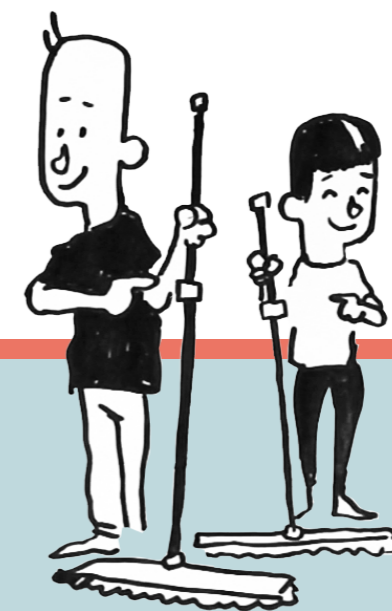


# FOREBYG SMERTER I MUSKLER OG LED



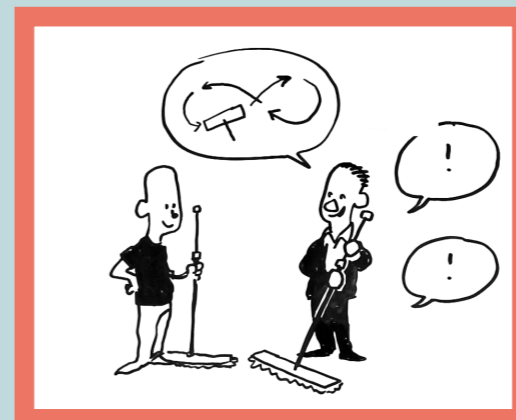
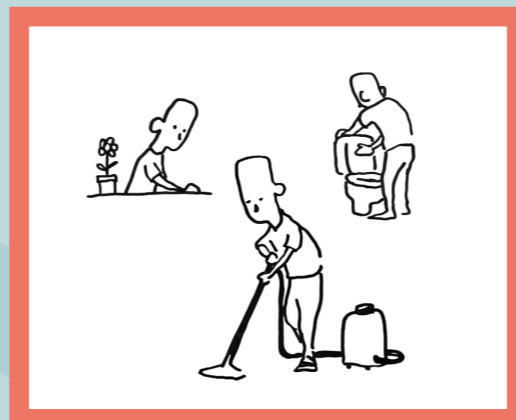
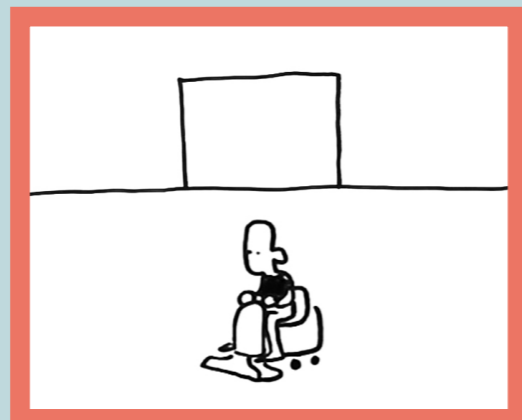
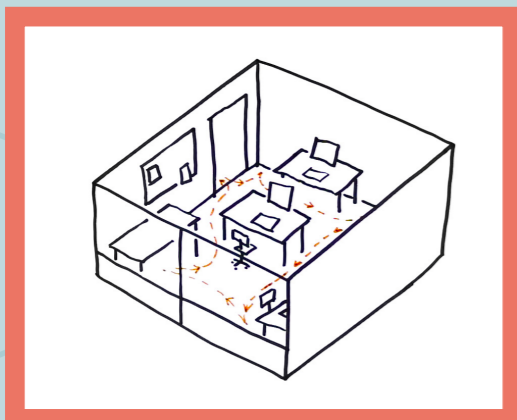
1

2

3

4

5



Sørg for rengøringsvenlig indretning, så det er nemt at komme til.

Brug tekniske hjælpemidler til at mindske risikoen for overbelastninger, hvor muligt.

Sørg for at variere arbejdet, så de samme muskler og led ikke bliver belastet for længe ad gangen, og der er mulighed for at restituere.

Sørg for tilstrækkelig oplæring og instruktion. Sæt instruktionen i system, så der er overblik over, hvem der blevet instrueret i hvad.

Hav fokus på træning og motion og støt op om fælles idrætsaktiviteter.