

Smarter i lænden

Vrider du i ryg og knæ, når du løfter tungt?



Korrekt

Ryggen

Løft af 20 kg. i denne arbejdsstilling medfører et tryk i lænden på 450 kg. Du risikerer:

- Hold i ryggen
- Diskusprolaps
- Slidgigt i ryggens led

Knæleddene

Du risikerer at skade ledbrusk og ledbånd i knæledet.

- Tendens til låsning af knæledet
- Smarter i knæet



BAR JORD TIL BORD

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