

Smarter i nakken

Arbejder du meget med løftede skuldre og arme?



Korrekt

Nakken

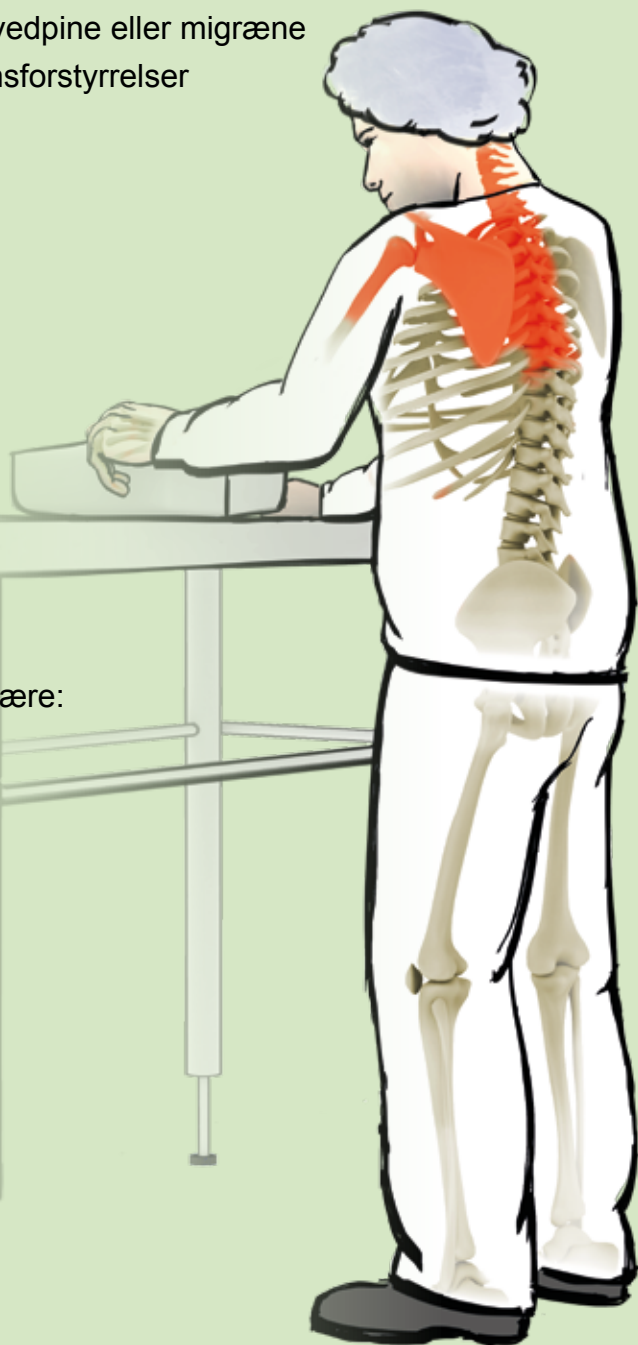
Nakkens muskler overbelastes.
Du risikerer:

- Smarter/stivhed i nakken
- Hovedpine eller migræne
- Synsforstyrrelser

Skulderleddet

Er dit bord eller palleløfteren indstillet for højt, kan symptomer på overbelastning være:

- Stivhed i skulderleddet
- Smarter som stråler ud i armene
- Manglende kraft i armene



BAR JORD TIL BORD

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