

# Ondt i ryggen

Vrider du i ryggen, når du vender tunge vogne?



**Korrekt**

## Ryggen

Et kraftfuldt vrid i ryggen medfører et stort tryk i discus. Du risikerer:

- Diskusprolaps
- Vedvarende smerter
- Slidgigt i lænden

## Skulderleddet

Vending af tunge bure med en arm, udsætter skulderen for stor belastning. Du risikerer:

- Overrivning af ledbånd
- Nedsat muskelkraft
- Vedvarende smerter i skulder, arm og fingre



BAR JORD TIL BORD

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