

# Arbejde med foroverbøjet ryg

Når du har arbejde med foroverbøjet ryg, skal du være opmærksom på følgende forhold, der kan hjælpe dig til at skåne din krop.



Undgå arbejde med foroverbøjet ryg mest muligt – Brug f.eks. værktøj så du kan stå ret op i stedet.

Støt med den frie arm eller kroppen. Det giver en god aflastning af lænderyg, skuldre og nakke. Skift gerne arm hvis muligt og opdel arbejdet i korte tidsintervaller.



## HUSK

- ➔ Undgå så vidt muligt arbejde med foroverbøjet ryg.
- ➔ Planlæg så du har mulighed for at variere arbejdet.
- ➔ Brug den ene hånd eller kroppen som støtte. Det aflaster ryggen.

