

Gode råd til hænder og arme

- * **Brug forskellige redskaber eller maskiner** til at skære, skrælle og snitte.
- * **Rør med begge arme.** Tag fat om røreskeen med begge hænder og rør som om, du ror en kano. Brug automatiske rørearme, hvis I har dem.
- * **Sørg for, at du kan nå, hvad du skal bruge.** Hav alting inden for rækkevidde, så du ikke skal strække arme og hænder.
- * **Løft rigtigt**, så mindsker du belastningen på nakke og skulder
- * **Arbejd i den rigtige højde.** Justér arbejdsborde og gryder, så du kan arbejde med lige ryg, afslappede skuldre og albuerne ned langs siden.
- * **Brug begge hænder**, når du skal skubbe en madvogn eller trække et rullebord.
- * **Byt opgaver.** Undgå at røre, skære og snitte hele dagen, så du ikke belaster de samme muskler, led og sener i mange timer.
- * **Stræk og bøj fingrene**, når du går uden noget i hænderne.
- * **Udfør elastikøvelserne** for underarmens muskler jævnligt.