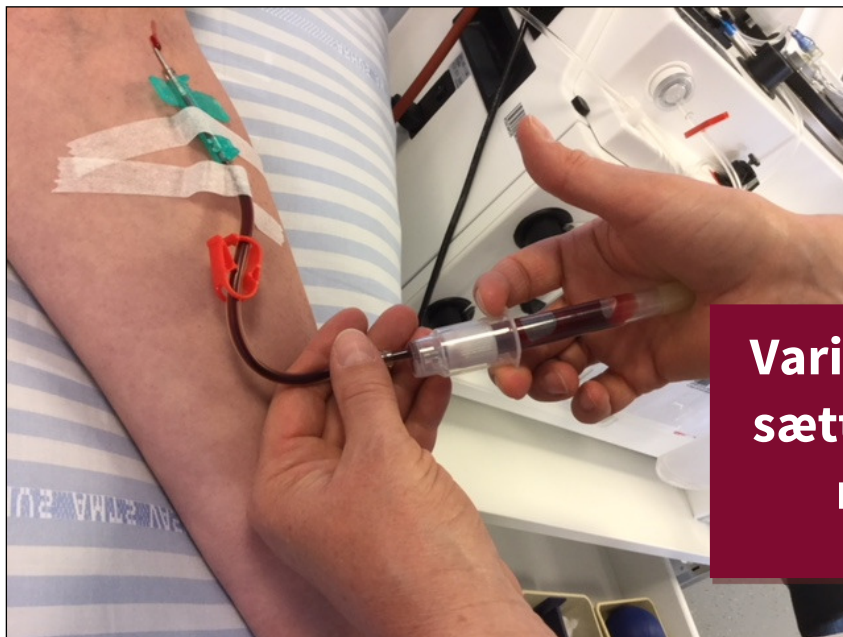


Skån dine fingre

I blodbanken



**Variation ned-
sætter belast-
ningen**



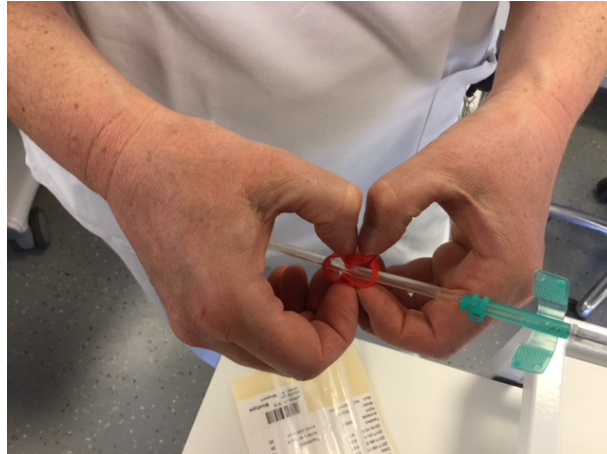
Indhold

1. Vær opmærksom på fingrenes stilling..... 3
2. Grib fat – og brug hele hånden 5

1. Vær opmærksom på fingrenes stilling

Belastningen af fingrene ved arbejdet i blodblanken sker, når fingrene kommer i yderstillinger – hvor fingrenes led overstrækkes

De runde fingre



Forskellige greb



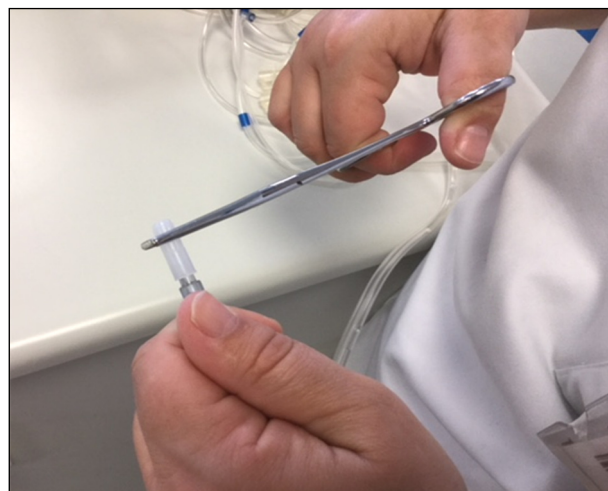
Vrid og træk



Brug flere fingre



Brug hjælpemidler



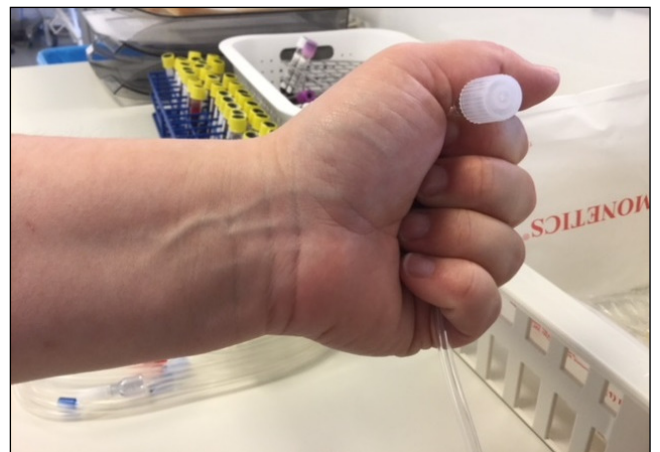
2. Grib fat – og brug hele hånden

Når du bruger hele hånden, fordeles belastningen på mange flere muskler. Derved aflaster du både muskler og led.

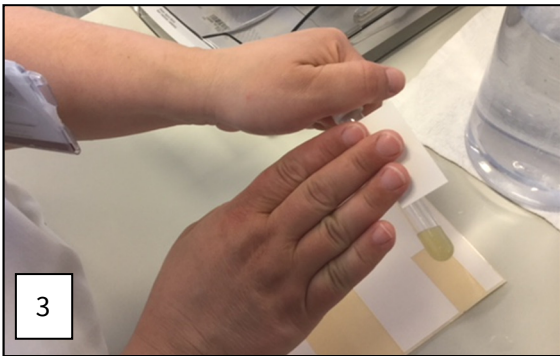
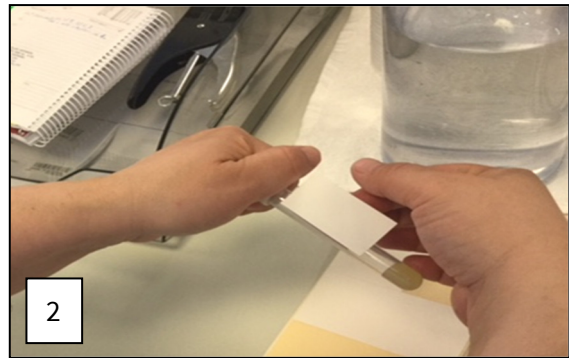
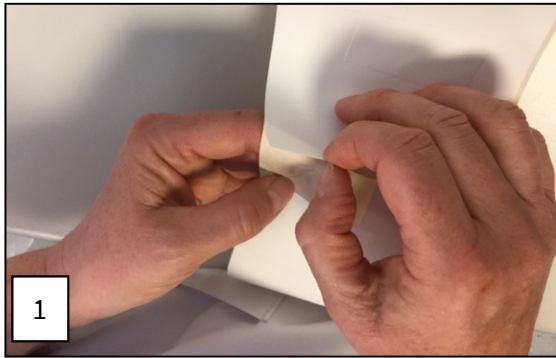
Et større greb



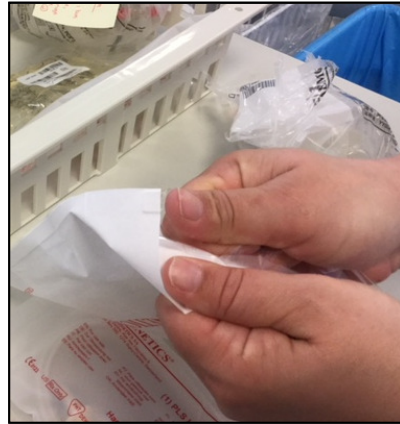
Med flere fingre

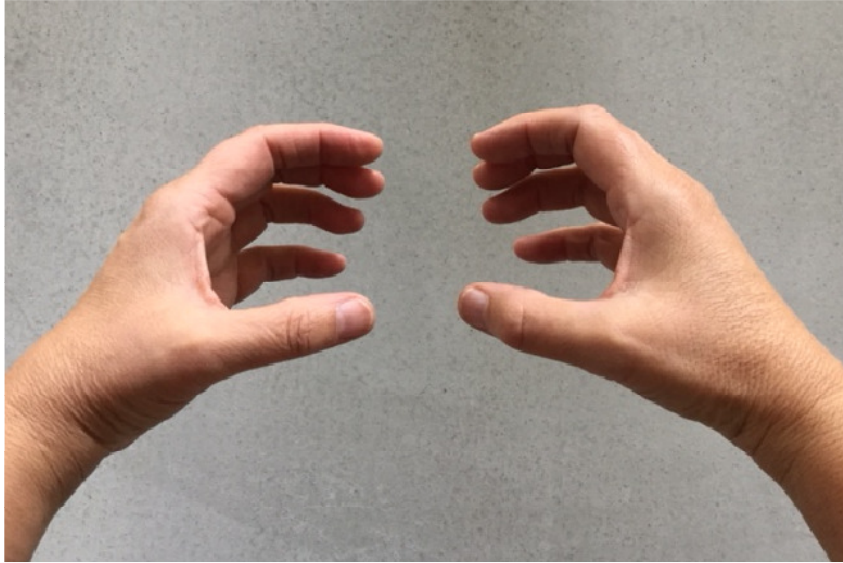


Etiketter på den gode måde



Åbning af poser





Husk

- ✓ De runde fingre
- ✓ Vrid og træk
- ✓ Forskellige greb = variation
- ✓ Brug hele hånden
 - et større greb
 - flere fingre
- ✓ Ved smerter = variation
- ✓ Brug hjælpemidler
- ✓ Organisering og tilrettelæggelse af arbejdet
- ✓ Variation - variation - variation

