

Råd & Førebygging



Dekkskift

Kvar haust og vår er dekkskifte årsaka til mange vonde ryggar. Med nokon få forholdsreglar kan du førebygge ryggsmertar. Ein frisk rygg skal tåle å skifte hjul på bilen, særleg om du følgjer desse rådane, men har du ein sårbar rygg frå før må du kanskje ta ekstra omsyn.

Råd for å unngå ryggproblem

- Unngå stress og hastverk. Planlegg dekkskiftet slik at du slepp å føreta eit «naudskifte» i snøvær med dårleg tid.
- Skift til klær som tåler å bli skitne. Då unngår du dårlege arbeidsstillingar for å ta hensyn til kleda.
- Start med ein rask gåtur så du får igang blodsirkulasjonen og får varme i kroppen.
- Rull dekket mellom oppevaringsplassen og bilen, ikkje lyft meir enn du absolutt må.
- Bøy knea og set deg på huk med skuldrene på høgde med dekket. Unngå å krumme ryggen, la den heller få naturleg innoversvai. Lyft brystkassa fram.
- Ha ei brei fotstilling. Dette gjer deg både meir stabil og gjer deg meir kraft. Det gjer og plass til dekket mellom knea når du lyfter det opp på, eller av, boltane.
- Hald dekket inntil kroppen når du lyfter det. Lyft med beina og ikkje ryggen.
- Krum rygg er forbode
- Det er betre å sitte på kne enn å stå framoverbøyd. Kvil knea på ei skumgummipute.
- La den øverste mutteren stå att tilslutt så unngår du at dekket begynner å tippe utover. Tippet dekket utover gjer det arbeidet tyngre og det er vanskelegare å halde ei god arbeidsstilling.
- Ikkje rykk til når du skal løysa eller stramma muttrane, bruk jamnt trykk ved hjelp av kroppsvekt.
- Ta pausar og rett deg opp, gå litt. Dekkskift og stress er ingen god kombinasjon.



Det er bra om muskulaturen er varm før du startar. Ta det roleg, ikkje stress, sjå heller på dekkskift som nyttig mosjon.