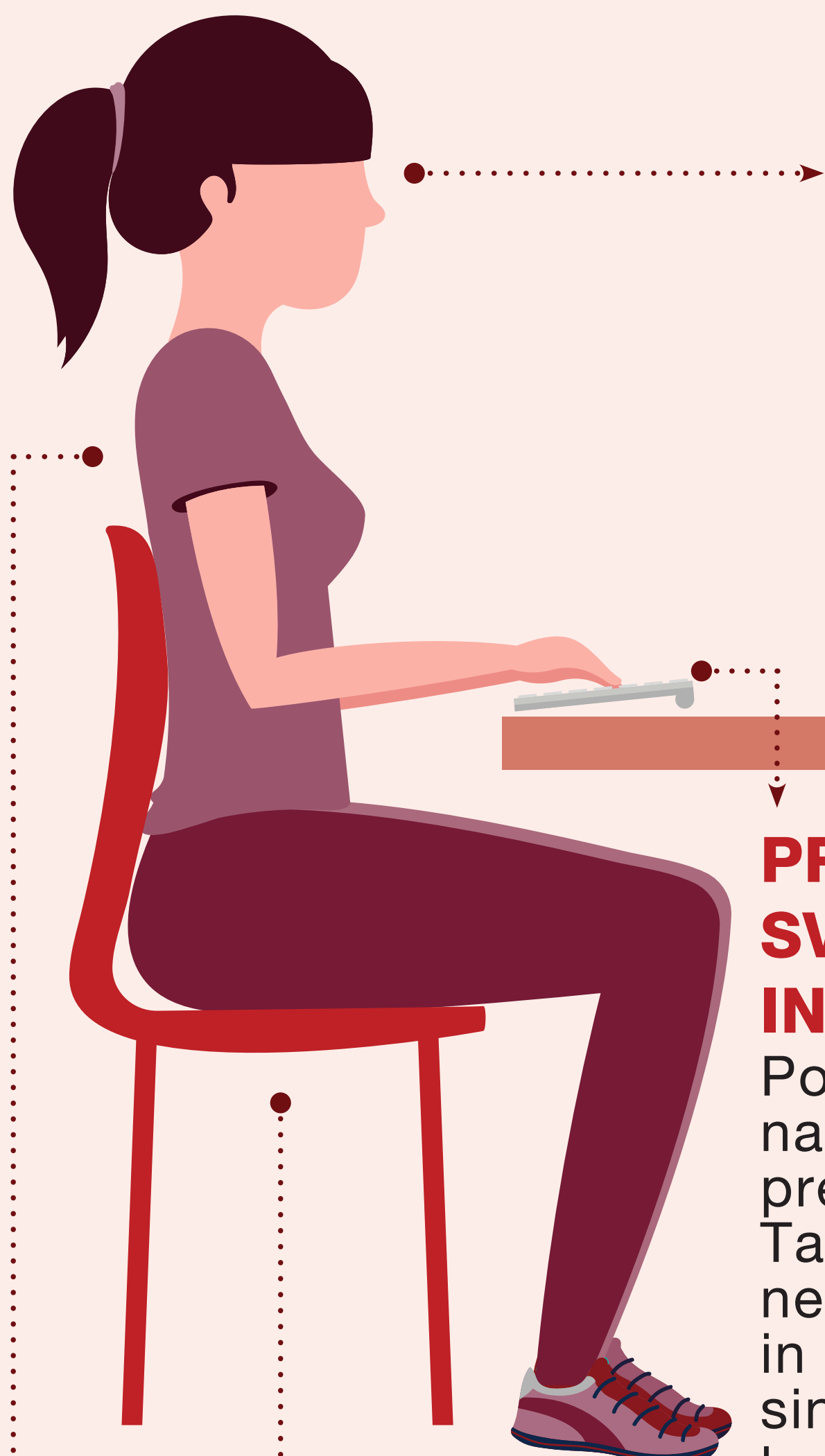


KAKO OHRANITI ZDRAVO HRBTENICO PRI DELU OD DOMA

SPREMINJAJTE POLOŽAJ

Ne ostanite predolgo v sedečem položaju! Vsakih 30 do 60 minut vstanite. Naredite kakšno raztežno vajo ali nekaj korakov po stanovanju.



EKRAN POSTAVITE V VIŠINO OČI

Izognite se nepotrebne sklanjanju ali dviganju glave, saj gre za nenaraven položaj.

PREVERITE POLOŽAJ SVOJE TIPKOVNICE IN MIŠKE

Poskrbite, da bosta nameščeni naravnost pred vami in ne ob strani. Tako se izognete neprestanemu obračanju in morebitnim težavam s sindromom karpalnega kanala.

PAZITE NA SVOJO DRŽO

Hrbet naslonite tesno ob hrbtniše stola. Podlahti naj počivajo na delovni površini. Ledveni, prsni in vratni del hrbtenice naj bodo poravnani. Sedišče stola naj ne bo pregloboko. Položaj kolenskega sklepa in prešev v kolku naj bo večji od pravega kota.

NAMESTITE STOPALA NA TLA

Stopala naj bodo s celotno površino na tleh oziroma na podlagi. Za več udobja jih lahko podpremo s pručko.

PRILAGODITE STOL NA PRAVO VIŠINO

V pravem položaju podlahti počivajo na mizi, stopala pa na tleh.