

Nokkur heilræði til að vernda stoðkerfið við vinnu



Lyfta rétt

- Halda byrðinni nálægt líkama
- Ekki lyfta upp fyrir axlarhæð
- Beygja hné
- Ekki snúa upp á hrygg eða háls
- Nota léttitæki



Lágmarka setu og breyta um stellingu sem oftast

- Lágmarka tíma við einhæfa álagsvinnu
- Í kyrrsetuvinnu er æskilegt að standa upp á 30 mínútna fresti
- Hafa stillanlegan búnað sem hentar starfsmanninum
- Gera blóðrásaraukandi æfingar, t.d. lyfta og rúlla öxlum



Hreyfa sig reglulega

- 150 mínútur af miðlungs erfiðri hreyfingu vikulega
- 75 mínútur af erfiðri hreyfingu vikulega
- Eða blanda af þessu tvennu
- Sama hversu lítil hreyfingin er þá er hún ávallt betri en engin
- Styrktarþjálfun minnkar líkur á stoðkerfisverkjum
- allt niður í 2 mínútur á dag getur haft áhrif!



Fyrirbyggja og draga úr streitu

- Skipuleggja sig vel
- Hæfilegt vinnuálag í samráði við vinnuveitanda
- Segja frá ef álag er of mikið
- Stunda reglulega hreyfingu



Drekka Vatn

- Mikilvægt að vatn sé aðgengilegt fyrir alla starfsmenn
- Góð ástæða til að standa upp frá verkefninu

**Þú átt bara eitt stoðkerfi
... og það þarf að endast alla ævi!**