

Öll heil heim – starfsævina á enda

# Góð ráð við einhæfa álagsvinnu



- ✓ Reyndu að takmarka þann tíma sem unnið er við slíka vinnu eins og hægt er
- ✓ Reyndu að breyta reglulega um líkamsstöðu
- ✓ Taktu reglulega nokkurra mínútna hlé
- ✓ Gættu að líðan þinni — streita getur aukið álag á stoðkerfið
- ✓ Hugaðu sérstaklega að úlnliðum þegar þú þarft að endurtaka einhæfar hreyfingar
- ✓ Hugaðu að hálsi og öxlum vegna vinnu fyrir ofan axlir
- ✓ Notaðu hnéhlífar ef þú þarft að krjúpa