

# 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