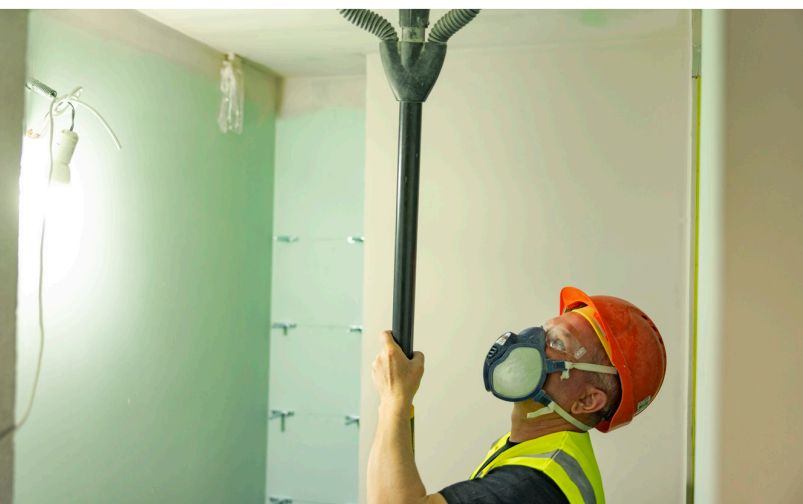


Wszyscy w zdrowiu do domu – do końca życia zawodowego

Porady na monotonną i ciężką pracę fizyczną



- ✔ Staraj się w miarę możliwości jak najbardziej ograniczać czas poświęcany na wykonywanie takiej pracy
- ✔ Staraj się regularnie zmieniać pozycję ciała
- ✔ Rób regularne kilkuminutowe przerwy
- ✔ Dbaj o swoje samopoczucie — stres może mieć wpływ na układ mięśniowo-szkieletowy

- ✔ Zwróć szczególną uwagę na nadgarstki gdy musisz powtarzać monotonne ruchy
- ✔ Zwróć uwagę na szyję i ramiona gdy pracujesz powyżej wysokości ramion
- ✔ Używaj nakolanników, jeśli musisz pracować w pozycji kłęczącej