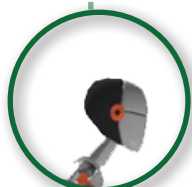


ABY TĚLO NEBOLELO

PŘÍKLADY ŠPATNÉHO STOJE

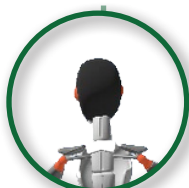
předkloněná hlava/předsunutá brada

- ⚡ bolest v oblasti krční páteře,
- ⚡ bolest v oblasti hrudní páteře,
- ⚡ bolest hlavy



zvednutá/předsunutá ramena

- ⚡ bolest ramen,
- ⚡ bolest v oblasti krční páteře



vybočená páteř, váha na jedné horní končetině (opírání se o stůl)

- ⚡ nevyvážené zatížení pohybového aparátu – nerovnoměrný tlak na klouby,
- ⚡ bolest v oblasti bederní páteře,
- ⚡ bolest v oblasti krční páteře,
- ⚡ bolest zatíženého ramene,
- ⚡ bolest zatíženého lokte



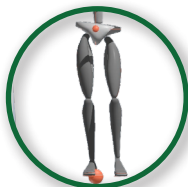
předkloněný trup

- ⚡ bolest v oblasti bederní páteře,
- ⚡ utlačování vnitřních orgánů



prohnutá bedra

- ⚡ bolest v oblasti bederní páteře



váha na jedné noze, předklopená pánev

- ⚡ nevyvážené zatížení pohybového aparátu – nerovnoměrný tlak na klouby,
- ⚡ bolest kloubů zatížené dolní končetiny (kolena, kyčle),
- ⚡ bolest v oblasti bederní páteře

DOPORUČENÍ

- ▶ dbejte na správný stoj, který snižuje zátěž pohybového aparátu
- ▶ dbejte na ergonomické uspořádání pracoviště
- ▶ při dlouhodobé práci vestoje se snažte střídat polohy (dynamický stoj – přešlapování z jedné nohy na druhou, z pat na špičky apod.)
- ▶ pravidelně zařazujte během pracovní doby úlevové polohy a kompenzační cviky
- ▶ hýbejte se i po práci, udržujte se v celkové fyzické kondici
- ▶ při dlouhodobém stání se vyhněte botám na podpatcích, které znemožňují provést správný stoj

Naskenováním QR kódu přehrajete video

