

НЯКОИ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ КАК ДА ИЗБЕГНЕМ БОЛКИТЕ В КРЪСТА



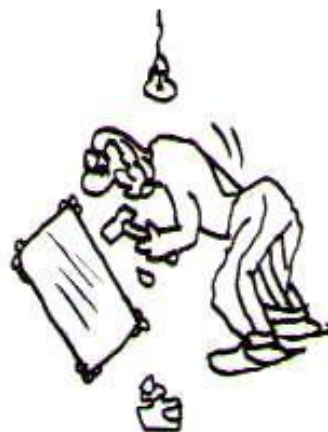
Не вдигайте тежести, без да сте сгънали тазобедрените и коленните стави.

Не носете тежки предмети само в едната ръка. По-добре е да се носи раница вместо чанта.



Леглата трябва да са твърди и комфортни. Ако някой от съпрузите е по-тежък от другия, под неговото легло трябва да се постави твърд плот.

При сутрешния тоалет не използвайте прекалено нисък умивалник; огледалото трябва да е окачено на нивото на очите!



Не носете прекалено високи или ниски токове. Височината на тока трябва да е 3-4 см.



Избягвайте продължителни
позиции на усукване на тялото.

При продължителна работа зад бюро
работният стол трябва да има твърда
облегалка, която да поддържа кръста,
а стъпалата трябва да опират в
подходяща поставка, така че бедрата
да са разположени на една линия с таза. Погледът
трябва да бъде на височината на екрана.



Избягвайте седенето
на ниски
и меки фотьоли.



из книгата
„ЗА БОЛКИТЕ В КРЪСТА И КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ ТЯХ“
автор: доц. д-р. В. Мълчанова,
илюстрации: Б. Димовски

СЪС СПОМОЩЕСТВОВАТЕЛСТВОТО НА



ГЕДЕОН РИХТЕР АД