

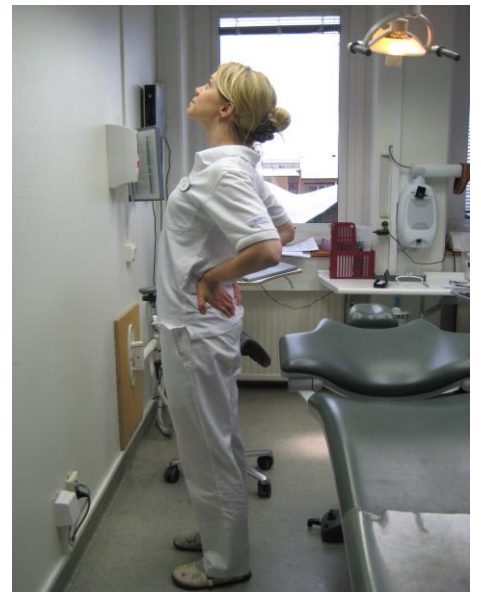
Ergonomi och arbetshälsa

Kroppen mår bra av variation - ta paus!

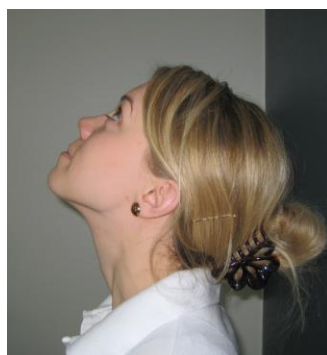


Rätta in din hållning i sittande. Dra upp axlarna mot öronen, andas in - sänk ner axlarna, andas ut och känn efter att du släpper på spänningen.

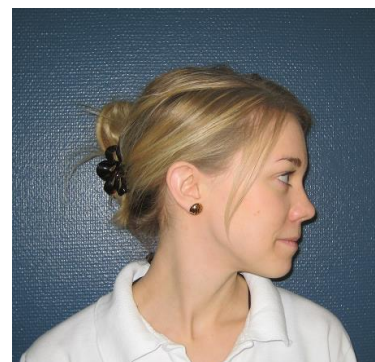
Ta minipaus mellan varje patientbesök. Stå tex. upp och skriv journal. Sträck uppåt, sträck ryggen bakåt några gånger.



Dra in hakan/slappna



Titta upp i taket/
titta rakt fram



Titta från
sida till sida