

Preprečimo pojav kostno-mišičnih obolenj

Poskrbimo za zdravo prehrano. Debelost je eden izmed pomembnejših dejavnikov tveganja za pojav bolečin v sklepih in hrbtu.



Veliko se gibajmo na prostem, saj tako poskrbimo za telesno aktivnost in zadostno količino vitamina D za trdnost kosti.



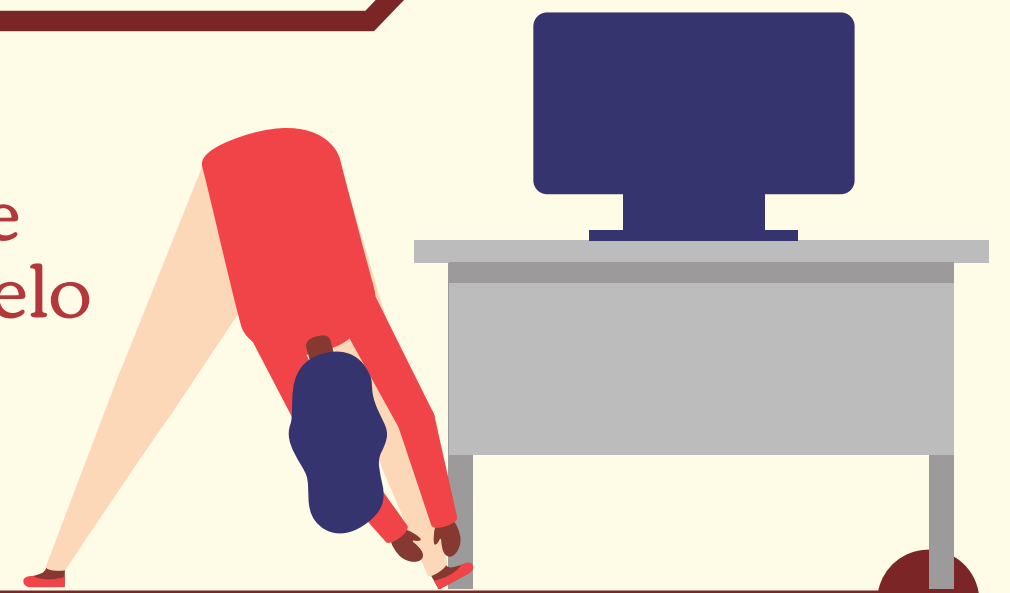
Prenehajmo s kajenjem, saj dokazano povišuje tveganje za razvoj kostno-mišičnih obolenj, predvsem revmatoidnega artritisa.



Vzemimo si čas za premislek in načrtujmo svoje gibe. Pri premeščanju uporabljamo vsa pomagala, ki so nam na voljo. Delovno mesto in pomagala si prilagodimo našim zmožnostim, materiale in orodja, ki jih uporabljamo pogosto pa si postavimo na primerno višino in bližino.



Med delovnim časom poskrbimo za aktivne odmore in raztezne vaje. Z njimi pripravimo telo na fizično aktivnost, obremenitve ali dolgotrajno enoznačno držo.



Redno spremljamo svoje zdravstveno stanje (preventivni zdr. pregledi) in delodajalca obvestimo takoj, ko zaznamo, da delovno mesto negativno vpliva na naše zdravje.

