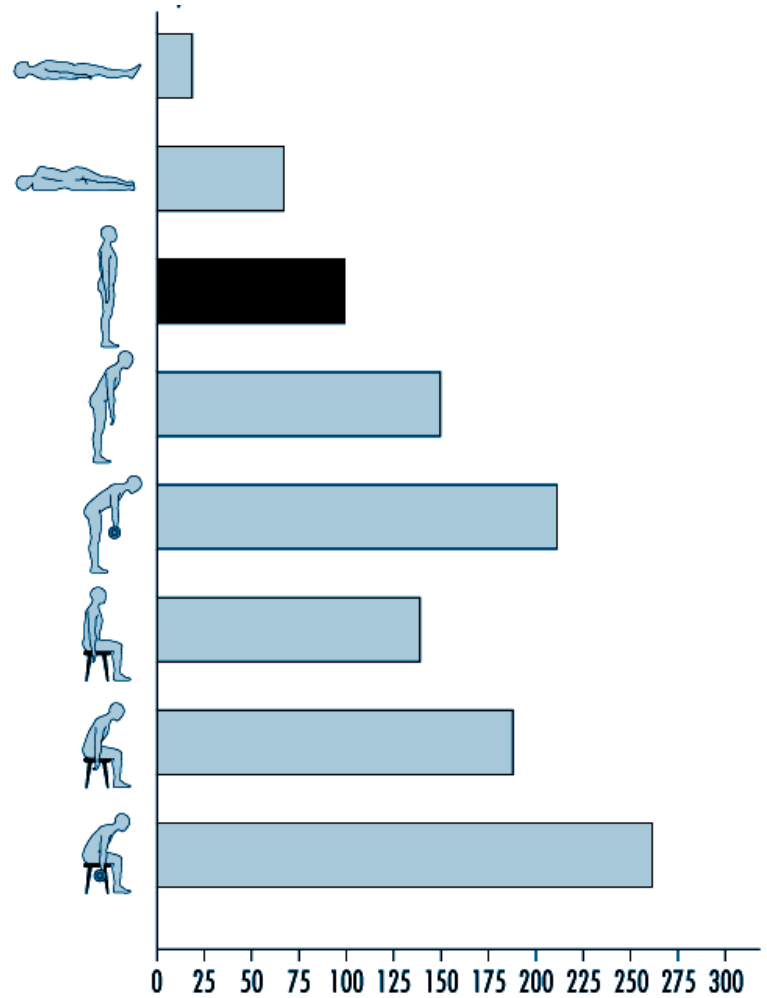


## Hvordan passer du på din krop ved pc-arbejde

Workshop 3.april 2019 med ergoterapeut Bettina Gerbola

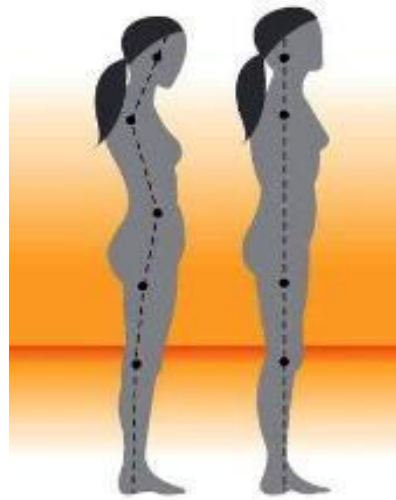
### Belastning af diskus i lænden i forskellige stillinger.



Husk at have næsen samme vej som skosnuden/skonæsen



## Stående stilling /god holdning



## Rygsøjlen ved siddende stilling



## Nakkens belastning ved foroverbøjning af hovedet



### Aktive pauser

Skift ofte mellem siddende, stående og gående arbejdsstillinger.

**Husk at lytte til din krop.**