


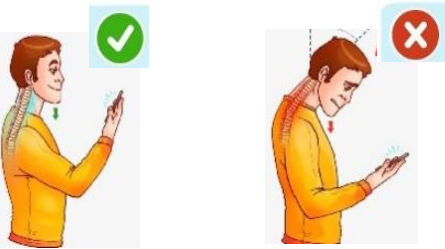
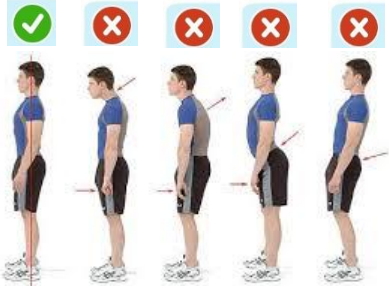


Ζητήματα εργονομίας στην καθημερινότητα (εκτός ωραρίου εργασίας)

Άβολες θέσεις ή λανθασμένες κινήσεις - στάσεις στην καθημερινότητα μπορούν να προκαλέσουν ανισορροπίες μεταξύ των δύο πλευρών του σώματος ή μυοσκελετικούς πόνους και τραυματισμούς. Στη συνέχεια παρουσιάζονται: ο σωστός και ο λανθασμένος τρόπος εκτέλεσης διαφόρων καθημερινών κινήσεων - συνηθειών.

Σωστός και λάθος τρόπος εκτέλεσης διαφόρων καθημερινών κινήσεων



Η σωστή θέση της τηλεόρασης

Ο σημαντικότερος κανόνας για τη σωστή τοποθέτηση: η τηλεόραση να είναι στο ύψος των ματιών του θεατή (το βλέμμα πρέπει να εστιάζει στο κέντρο της οθόνης).

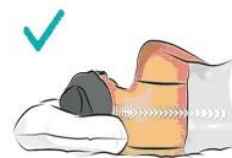
Εργονομία κατά τη διάρκεια του ύπνου: Η ποιότητα του ύπνου επηρεάζει πολύ τη υγεία!!



Πολύ ψηλό μαξιλάρι



Πολύ χαμηλό μαξιλάρι



Το δικό σου μαξιλάρι

Το ιδανικό - προσφέρει άνετη στήριξη και ομοιόμορφη κατανομή του βάρους του σώματος ώστε η σπονδυλική στήλη να είναι ευθυγραμμισμένη σε απόλυτα άνετη θέση.



Πολύ μαλακό - παρ' όλο που με ένα μαλακό στρώμα αισθανόμαστε αρχικά άνετα, η ελλιπής στήριξη (στα σημεία που συγκεντρώνεται το μεγαλύτερο βάρος μας) προκαλείται πόνος ή ακαμψία.



Πολύ σκληρό - παρέχει ανομοιόμορφη στήριξη και δημιουργεί δυσάρεστη πίεση στο σώμα, με αποτέλεσμα να αλλάζουμε διαρκώς θέση κατά τη διάρκεια του ύπνου.



Κατάλληλη τοποθέτηση στις διάφορες στάσεις ύπνου

