

# Ergonomie práce

Správný sed je **prevence pro obtíže** pohybového aparátu jako jsou:

- bolesti bederní a krční páteře
- bolest hlavy a očí
- tenisový loket
- blokáda žeber
- syndrom karpálního tunelu
- bolesti v kyčlích

## Správný sed u PC



- **Vzpřímený sed** bez předsunu hlavy a ramen
- Správné nastavení výšky židle a opěrek, výšky a sklonu monitoru
- **Bederní podpěrka**

## Vhodné cviky



REHABILITACE  
**RAF**  
FYZIOTERAPIE

Pro konzultaci Vašich obtíží nás kontaktujte na [www.rehabilitace-raf.cz](http://www.rehabilitace-raf.cz)