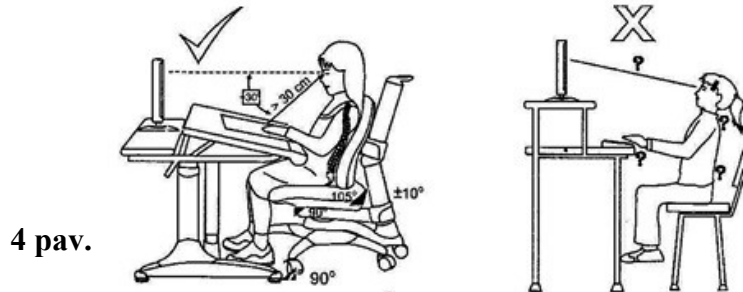
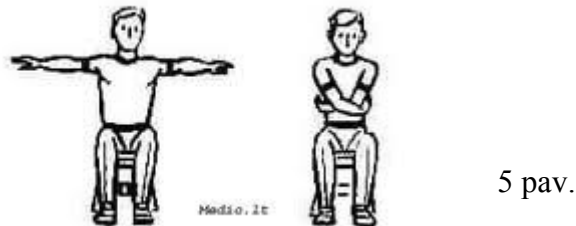


5. Kėdės aukštį reikia nustatyti taip, kaip sėdėjimo paviršius būtų kelių lenkimo lygyje. Sėdint kėdės kraštas negali spausti užpakalinės šlaunų dalies, kad kojose nesutriktų kraujo apytaka. Čia jums gali pagelbėti mažas suolelis kojoms pasidėti (4 pav.).



6. Vairuodami automobilį arba žiūrėdami kiną, tai pat turite sėdėti patogiai: gerai atremkite nugarą išlinkimo vietoje, sėdėkite tiesiai, dažnai keiskite pozą ir nelenkite į priekį galvos. Ilgai važiuodami automobiliu, periodiškai stabtelkite ir išlipkite prasimankštinti. Žiūrėdami televizorių ilgiau, tai pat atsistokite pajudėti.

7. Darbe kas valandą darykite 1 – 2 minučių pertraukėles: atsistokite pavaikščiokite arba, sėdėdami ant kėdės, ištieskite rankas į šonus ir apkabinkite stipriai save. Keletą kartų giliai įkvėpkite ir pamėginkite atpalaiduoti pakaušio ir pečių juostos raumenis (5 pav.).

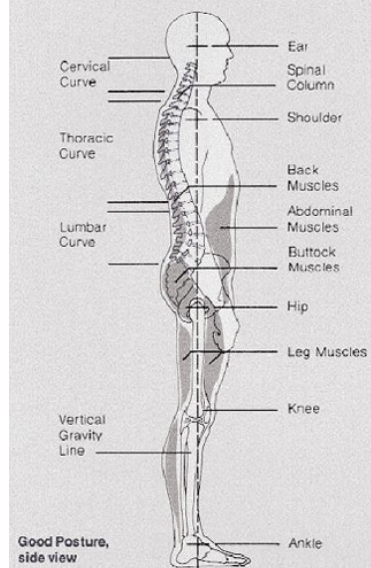


8. Sėdėdami stenkitės nekryžiuoti kojų – nesėdėkite ilgai užmetę koją ant kojos, nes tada „susisuka“ stuburas. Pėdos turi būti pilnai padėtos, nesuglaustos, blauzdos turi sudaryti statų kampą su pėdomis (6 pav.).



TAISYKLINGAS STOVĖJIMAS

1. Kas rytą, atsistoję prieš veidrodį, pasistenkite šiek tiek pakoreguoti savo laikyseną: ištiesinkite ir nuleiskite pečius, pakelkite galvą, atsipalaiduokite. Nerieskite dubens. Tokią padėtį stenkitės išlaikyti kuo ilgiau (**1 pav.**).



1 pav.

2. Jeigu reikia ilgai stovėti, rekomenduojame maždaug kas 10 minučių keisti pozą: perkelti kūno svorį pakaitomis nuo vienos ant kitos kojos (**2 pav.**).



2 pav.

3. Ilgai stovėdami keiskite kojų padėtį žingsniuodami vietoje, nes žmogaus kaulų ir raumenų sistemos funkcionavimas palaikomas reguliariais judesiais.
4. Stovėdami periodiškai pakelkite ištiestas rankas aukštyn, išsilenkite atgal ir giliai įkvėpkite - taip išvengsite nuovargio nugaroje, pečių juostoje ir pakaušyje (**3 pav.**).



3 pav.

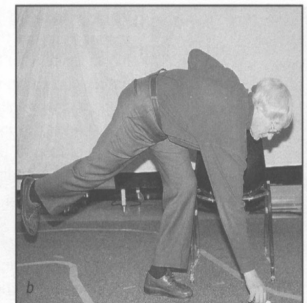
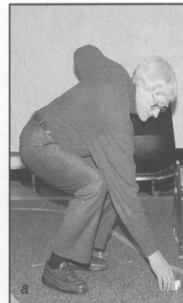
5. Siurbdami dulkių siurblių, saugokite skaudanti stuburą – naudokitės pakankamai ilgu vamzdžiu, kad nereikėtų susilenkti (**4 pav.**).



4 pav.



6. Šluostydami dulkes po baldais, kitose sunkiau prieinamose vietose, geriau priklaupkite ant vienos kojos, bet nesilenkite (**5 pav.**).



5 pav.

7. Klodami lovą, stenkitės nesilenkti į priekį, o priklaupiti: taip sumažinsite stuburui tenkanti krūvį.
8. Važiuodami visuomeniniu transportu, nestovėkite gale ir priekyje, nes stuburui „ant ratų“ nesaugu.
9. Keldami sunkų daiktą, atsistokite šalia jo, kojos pastatytos plačiai, tūpkite taip, kad keliai „žiūrėtų“ į šalis, nugarą laikykite tiesią, patogiai suimkite daiktą ir kelkite laikydami jį kuo arčiau kūno. Kitas būdas, priklaupiti ant vieno kelio, nugarą tiesi, kelkite daiktą laikydami jį arti kūno. Nešdami daiktus, svorį paskirstykite abiem rankom po lygiai (**6 pav.**).



6 pav.

Tikimės, kad mūsų žinios ir Jūsų pastangos, padės pasiekti kuo geresnių rezultatų.

Su pagarba reabilitacijos komanda