

# UUSI VIDEOSARJA: Fyysisen työn ergonomia

Löydät videosarjan BREAK PRO:n HARJOITUKSET -sivulta osiosta ERGONOMIA. Voit edistää hyvinvointiasi ja vähentää kehosi vammariskiä merkittävästi lämmittämällä lihakset työpäivän alussa sekä ottamalla käyttöön ergonomiset työskentelytavat.



Vinkit antoi työfysioterapeutti,  
Personal Trainer ja  
PhysioPilates ohjaaja

Janne Rajakallio  
[www.breakpro.fi](http://www.breakpro.fi)

- ✓ LÄMMITTELY – Aloita työpäivä lämmittämällä olkapäät, selkäranka ja jalat.
- ✓ TYÖTURVALLISUUS – Ennaltaehkäise työtapaturmia huolehtimalla työtilan siisteydestä ja järjestyksestä sekä suojaudu työtehtävän edellyttämällä henkilönsuojaimilla.
- ✓ YLÄVARTALO – Huomioi työasennoissa hyvä ryhti, lavan seudun lihastuki, ranteiden ääriasentojen välttäminen sekä työskentely lähellä kohdetta, kyynärpäät lähellä kylkiä.
- ✓ SELKÄ – Muista työasennoissa pitää alaselkä lähellä keskiasentoa, vältä toistuvaa selän etukumaraa asentoa, käytä hyviä nostotekniikoita sekä pyri nostamaan taakat rysty- ja olkapäätason väliltä.
- ✓ JALAT – Tee vastaliikkeitä työpäivän aikana ja huomioi työasennoissa polvien suora linjaus.
- ✓ LIIKUNTA – Pidä huolta kestävyyskunnosta, lihaskunnosta ja liikkuvuudesta itsellesi mieluisilla liikuntalajeilla.

Muista! Huolehdi myös terveellisestä ruokavaliosta sekä riittävästä levosta ja unesta.

Turvallista työskentelyä!

