

ZÁSADY PREVENCE BOLESTI ZAD

- ✓ Dbát na správné držení těla



- ✓ Pravidelně každý den cvičit

- ✓ Snažit se udržet správnou tělesnou hmotnost



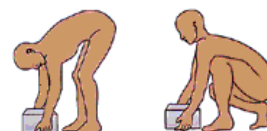
- ✓ Spát na rovném a pevném lůžku

- ✓ Při spánku neležet na břiše



- ✓ Při stání rozložit váhu těla rovnoměrně na obě dolní končetiny

- ✓ Nezvedat těžké předměty v předklonu s nataženými koleny



- ✓ V sedu zachovat v kolenech pravý úhel, plosky nohou opřít o zem

- ✓ Opatrně provádět pohyby trupu, zejména při přechladnutí a chřipce



- ✓ Vyhýbat se pohodlnému životu s nedostatkem pohybu



- ✓ Vyhýbat se dlouhému sedu ve strnulé poloze