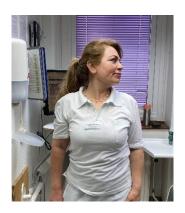
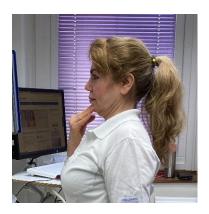
Mikropauser inom tandvården



Dra upp axlarna mot öronen, andas in - sänk ner axlarna, andas ut.



Titta från sida till sida.



Dra in hakan/ slappna av.



Sträck ut ryggen bakåt.



Sträck upp en arm och sträck ut, växla.



Sträck fram en arm och dra bak den andra armbågen och "spänn pilbågen", växla.

Ta gärna mikropauser flera gånger per dag för att få återhämtning och ökad cirkulation i hela kroppen. Gör varje rörelse några gånger. Hitta möjligheter till att få rörelsevariation under din arbetsdag.

©Charlotte Wåhlin, arbetsmiljöforskare/ergonom, Arbets- och miljömedicin, Linköping 2023/2024. På bild: Farah Ghalandarpour Andersson.