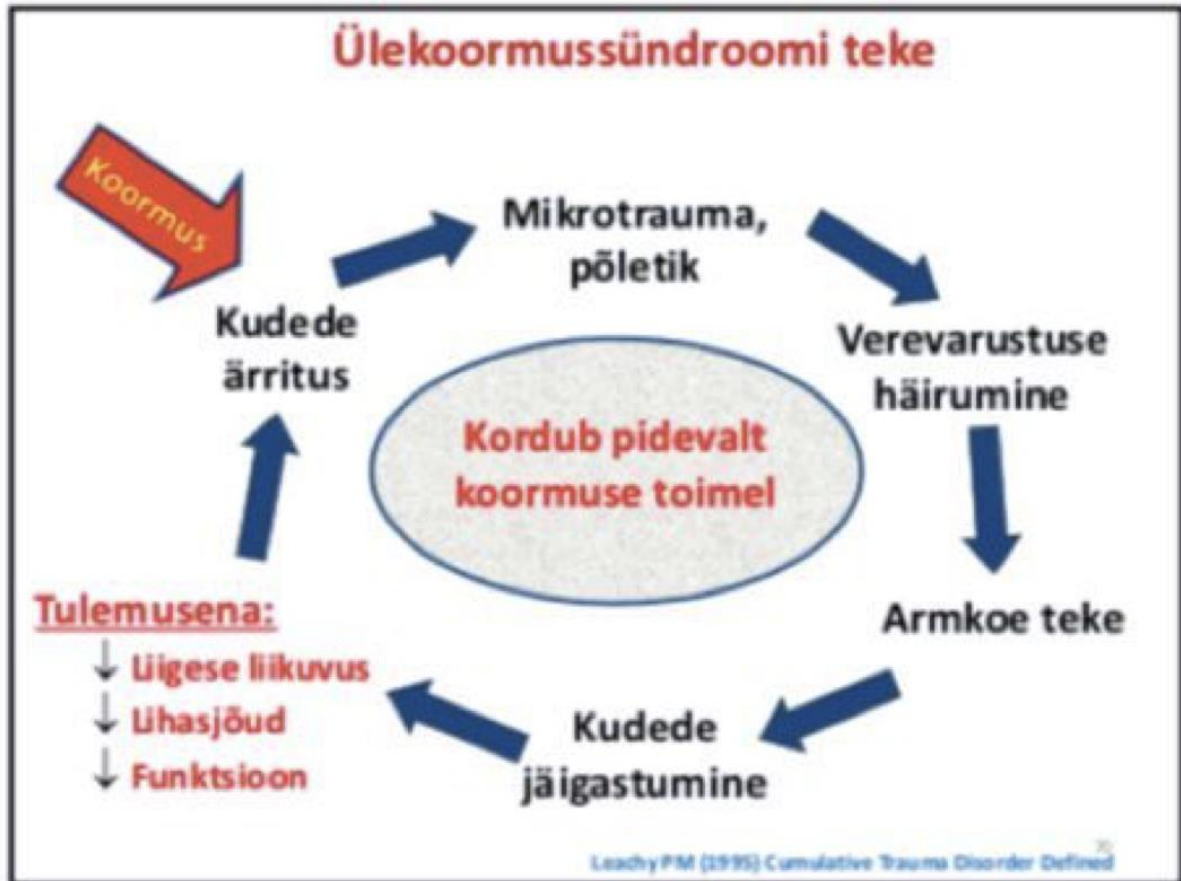




Kuidas tekib ülekoormushaigus?



Tervisekaebuste kujunemise etapid:

- Hea tervislik seisund
- Rahuldav tervislik seisund
- Väsimus
- Ebameeldivustunne
- Valu
- Funktsiooni langus
- Haigus või puue

Et ennetada ülekoormushaigusi:

- Sea töötamiskoht ergonoomiliseks
- Muuda asendeid nii sageli kui võimalik
- Veendu, et valgustus oleks piisav
- Tee regulaarselt puhkepause
- Istuva töö puhul tee regulaarselt aktiivseid pause ja liikumist
- Seisva töö puhul tuleks pauside ajal istuda ja jalgu puhata
- Pea kinni tööajast ning lõuna- ja puhkepauside aegadest