

Iðjupjálfun - Taktu ábyrgð!



REYKJALUNDUR
endurhæfing

Setstaða

- ▶ muna eftir "90° stöðunni" (olnbogar, mjaðmir, hné, ökklar)
- ▶ eyru, axlir og mjaðmir í lóðréttri línu
- ▶ breyttu oft um setstöðu

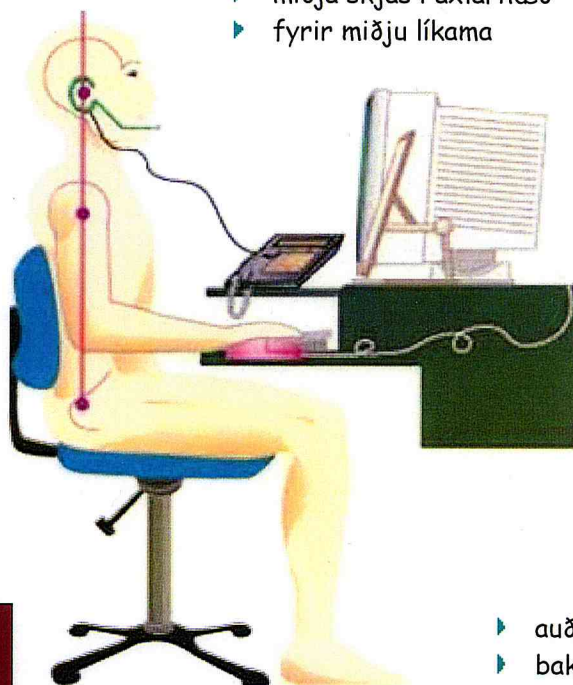
Olnbogar/úlnliðir

- ▶ olnbogar hafðir upp við líkama
- ▶ úlnliðir í miðstöðu

Taktu hlé með reglulegu millibili!

Tölvuskjár

- ▶ í armlengd frá líkama
- ▶ miðja skjás í axlarhæð
- ▶ fyrir miðju líkama



Skjalahaldari

- ▶ í sömu hæð og skjárin

Lyklaborð

- ▶ fyrir miðju líkama
- ▶ í olnbogahæð

Mús

- ▶ í sömu hæð og lyklaborð
- ▶ sett að miðju líkamans við mikla notkun

Stóll

- ▶ auðstillanlegur
- ▶ bakstuðningur við mjóhrygg mikilvægur
- ▶ góður fótstuðningur