

Hogyan ágyazzunk gerincfájdalom nélkül?

ÍGY TEGYE!



- HAJLÍTSUK MEG A TÉRDEINKET
- ENGEDJÜK LE A VÁLLAKAT
- HASAT MEGTARTVA A FENEKET MAGUNK ALÁ HÚZZUK
- EBBEN A TARTÁSBAN KITERÍTJÜK AZ ÁGYNEMŰT

A helyes mozdulatsorban szemben állunk az ágygal és az enyhén hajlított térd segít tehermentesíteni a gerincet.

ÍGY NE TEGYE!



Ne nyújtott lábakkal, kicsúszó fenékkal végezzük a mozgást!
A mély előrehajlás fájdalmas derék panaszokat okoz. Helytelen testtartáskor a has súlya is előrebillenti a derekat.



Az Aflamin krém hatásos fájdalomcsillapító!

Aceklófenak tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákban.

Almirall® RICHTER GEDEON

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Tel: 505-7032