

## Hogyan mossunk haját a kád fölött gerincfájdalom nélkül?

**ÍGY TEGYE!**



- HAJLÍTOTT TÉRDEKKEL KELL NEKITÁMASZKODNI A KÁD OLDALÁNAK
- A FENÉK ZÁRÓIZMAIT ÖSSZESZORÍTVA KELL MEGTARTANI ÍGY A LÁBON LESZ A SÚLY ÉS NEM A DERÉKON

VAGY

- ERESZKEDJÜNK FÉLTÉRDRE A KÁD ELŐTT
- VÁLTSUK A LÁBAKAT
- TARTSUK SZORÍTVA A ZÁRÓIZMOKAT

Hajlított térd mellett vagy fél térdre ereszkedve a súly a lábra helyeződik és nem a derékra.

**ÍGY NE TEGYE!**



Ne tegye, hogy nyújtott lábakkal, derékből behajol a kád fölé előre, támaszkodás nélkül.

● [www.gerincmentor.hu](http://www.gerincmentor.hu) Telefon: +36 30 636 0000 • E-mail: [info@gerincmentor.hu](mailto:info@gerincmentor.hu) • Web: [www.gerincmentor.hu](http://www.gerincmentor.hu)



**Az Aflamin krém hatásos fájdalomcsillapító!**

Aceklófenak tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákban.

Almirall® RICTER GEDEON

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