

PREVINA-SE DA LER (Lesão por esforço repetitivo)

LER pode ser incapacitante se não tratada. e para se prevenir este problema, você precisará de poucos minutos do seu dia.

A cada 30 minutos, faça intervalos no trabalho. Caso fique muito em pé, sente-se por 5 minutos, caso fique muito sentado, fique 5 minutos em pé. Durante estes 5 minutos, aproveite para se alongar, estique os braços, as pernas, o pescoço e os ombros. Este pouco tempo que você tira do trabalho para se alongar, pode prevenir o LER e outras lesões relacionadas.

