









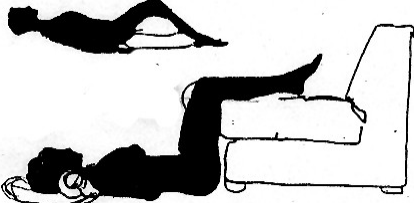


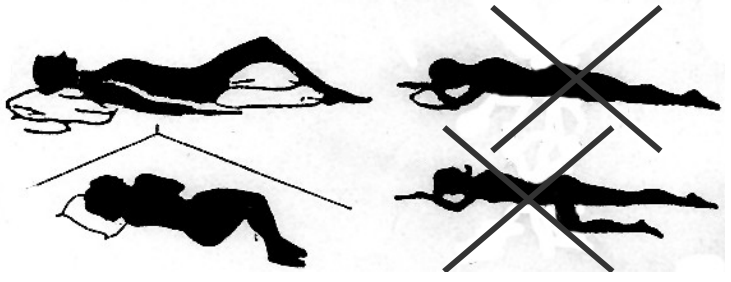


MOVIMENTI ERRATI E MOVIMENTI CORRETTI PER LA SCHIENA

Corretto		Errato	Corretto		Errato
	Flettere le ginocchia e le anche ma non il tronco			Tenere sempre davanti a sé l'oggetto che si vuol sollevare	
	Tenere gli oggetti pesanti contro il corpo			Utilizzare uno sgabello per raggiungere oggetti in alto	
	Non piegarsi in avanti senza flettere le ginocchia		<p>Il riposo è la regola d'oro del dorso stanco e doloroso. Questa posizione riposa la schiena sopprimendo ogni pressione. Mantenerla da 5 a 10 minuti</p> 		
	Utilizzare uno sgabello per scaricare la schiena		 <p style="text-align: center;">Nel sonno: le posizioni a sinistra sono corrette, quelle a destra sono sbagliate</p>		