

ยืนทำงานอย่างไรให้ปลอดภัย ไร้โรค ลดปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดขา อย่างมือโปร

อาชีพเสี่ยง



พนักงาน
โรงงาน



พนักงาน
ขายสินค้า



เจ้าหน้าที่
รปภ.



พ่อครัว
แม่ครัว

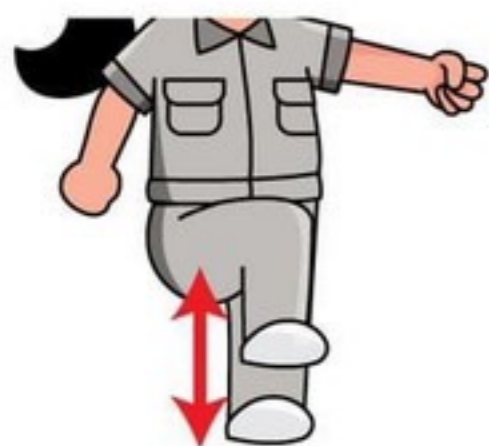
คำแนะนำ



ยืนหลังตรง ไม่ห่อไหล่
ขาเหยียดตรง
เปลี่ยนอิริยาบถ
ทุก 10 นาที



พักเท้าระหว่างวัน
โดยหย่อนขาพัก
ที่ละข้างหรือใช้ที่วางเท้า
ที่สูงจากพื้น



ย่ำเท้าอยู่กับที่
สลับไปมาระหว่างขา
สองข้างให้เลือด
ไหลเวียนดี



ยืนตัวตรง
ยืดขาออกด้านข้าง
แล้วค่อยๆ หุบขา
สลับไปมา 10 ครั้ง



สวมรองเท้าพื้นนุ่ม
และหลวมเล็กน้อย
ลดอาการเท้าบวม
และปวดขา



ระวังการใส่ส้นสูงนาน ๆ
ความสูงไม่ควรเกิน 2 นิ้ว
เพื่อลดแรงกดที่เท้า

