

Gode råd om siddestilling i bil

Følg disse råd, når du kører bil:

- Sørg for, at dit hoved er oprejst med hagen let nedad.
- Dine arme bør være bøjede, så det er behageligt i forhold til rattet.
- Sørg for at dine skuldre ikke er hævede – brug eventuelt pude(r) til at hvile armene på.
- Du skal kunne nå pedalerne uden problemer.
- Sørg for at sidde med rank ryg eventuelt med hjælp fra puder.
- Tilpas nakkestøtten, så den har kontakt med baghovedet. Brug gerne oppustelig pude eller anden slags pude, til at fylde hulrummet ud for den øvre ryg og nakke.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Skagen Gigt- og Rygcenter

Tlf. 97 64 20 69

Mandag – torsdag 9.00 – 15.00

Fredag 9.00 – 12.00