

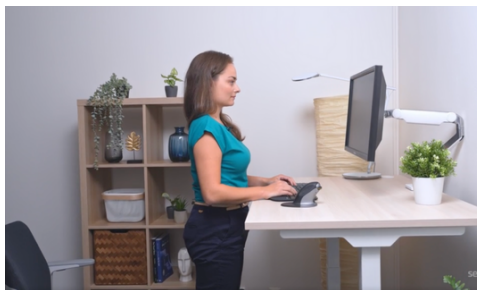
SHRNUTÍ

ZDRAVÉ NOHY

UDRŽUJTE NOHY V POHYBU

1

Pravidelně vstávejte a hýbejte se. Střídejte práci i ve stoje. Pokud nemáte výškově nastavitelný stůl, zkuste zařadit co nejvíce pohybu do běžných činností jako je např. telefonování ve stoje.



2

Nohy nahoru! Zkuste mít nohy několikrát během dne zvednuté. To pomůže zlepšit zpětný tok krve z nohou a snižuje riziko otoků a křečových žil.



3

Volte správnou obuv. Těsná nebo nevhodná obuv může zhoršit problémy s otoky a křečovými žilami nebo způsobit onemocnění chodidel Hallux Valgus (vbočený palec).



4

Pro rozhýbání nohou můžete využít balanční podložku, která udrží vaše nohy v pohybu.



Podložka pod nohy kompenzuje vysoký stůl/židli.