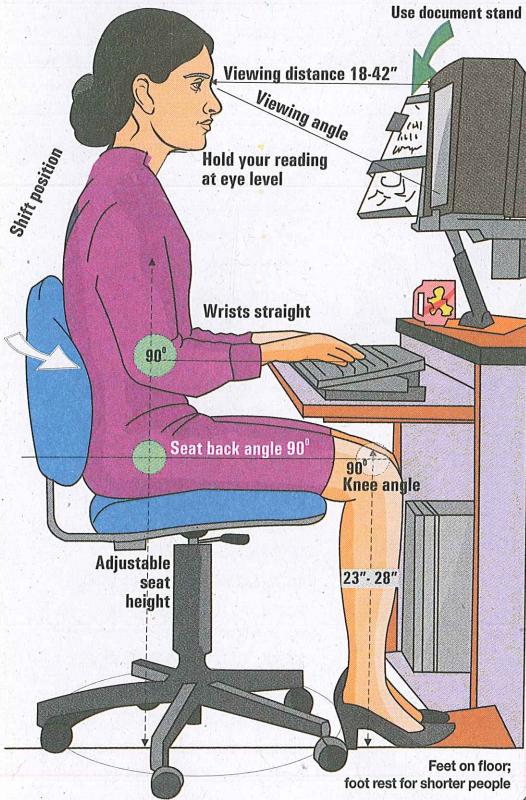


Back pain at WORK

Back pain is caused by poor sitting posture which affects nearly 90% of the adult working population. It can be easily prevented and minimized just by adjusting your office chair and improving your sitting posture.

Good posture can help



Exercises

Shoulder circles

Place your finger tips on your shoulders. Slowly raise the elbow up and rotate clockwise, gently circling your arm.



Elbow press

Bring your elbows out to the side at chest level. Press them gently backwards. Pause a moment and release.



Chin glide

Stand up straight and slowly glide your chin back approx. 1 inch, until you feel mild tension.

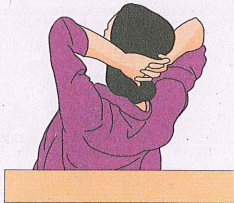


Middle back stretch

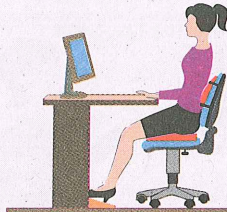
Bend both elbows and place one arm above you and the other behind you. Press as far as you can stretch. Pause for few seconds and release.



Tips for healthy back



Take regular breaks from your desk or your work.



Sit up straight.



Reduce stress.

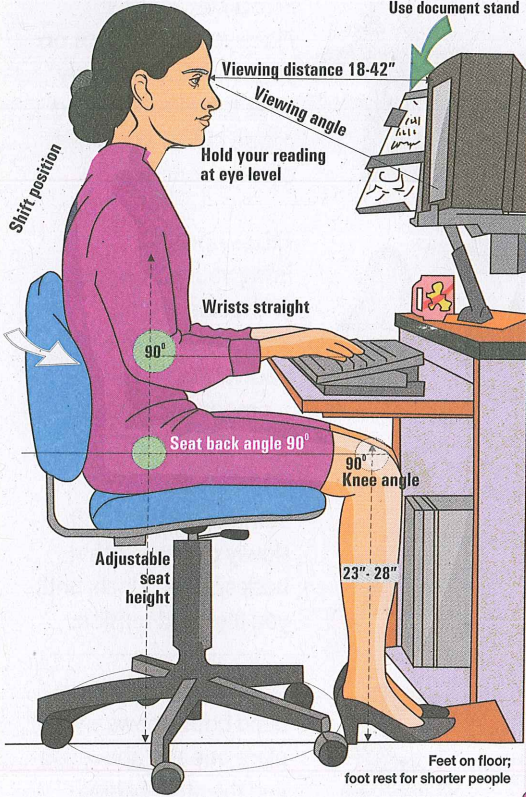


Stretch your back daily.

ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು

ವಕ್ರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ 90% ರಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಚೇರಿಯ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

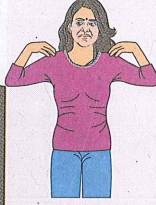
ಒಳ್ಳೆಯ ಭಂಗಿ ಸಹಾಯ



ಮಾಡುತ್ತದೆ

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಭುಜವನ್ನು ಸುತ್ತಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಗಡಿಯಾರ ತಿರುಗುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.



ಎಲ್ಫೋ ಪ್ರೆಸ್

ಎದೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬದಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿರಿ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹಾಗೇ ಇರಿ ಮತ್ತು ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ.



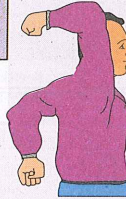
ಚಿನ್ ಗ್ಯಾಜೆಟ್

ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಸೌಮ್ಯ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೂ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಸುಮಾರು 1 ಇಂಚು ಸರಿಸಿ.

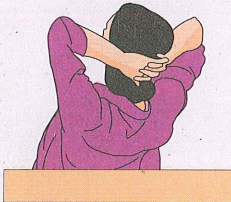


ಮಧ್ಯ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದು

ಎರಡೂ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ತೋಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ಇರಿಸಿ. ನೀವು ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದಾದಷ್ಟೂ ದೂರ ಒತ್ತಿರಿ. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೇ ಇರಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ.



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು



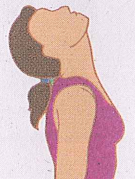
ನಿಮ್ಮ ಮೇಜಿನಿಂದ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿಯಮಿತ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.



ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.



ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ.