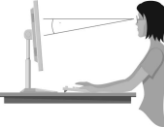






Sit well, work well


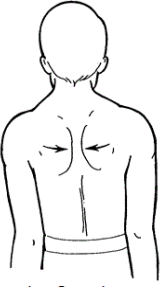

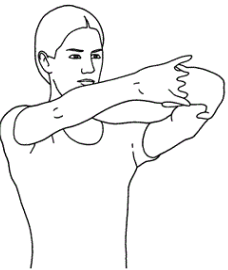


Have you been working from home more often or working on your desk for longer periods lately?

Read on for some tips on how to work comfortably to prevent aches and pains.



<p>Desktop computer</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Keep your eye level in line with the top 1/3 of your desktop monitor. • Enlarge the words on the screen when necessary.
<p>Laptop</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Use a laptop stand to lift the laptop to eye level. • Connect an external monitor to avoid straining your neck. • Attach an external keyboard and mouse to reduce pressure on your wrists.
<p>Chair</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Choose a chair with: <ul style="list-style-type: none"> – Slightly inclined backrest to reduce stress on your spine – Lower back support and sit deep into the backrest – Armrest • If you are unable to place your feet firmly on the ground, you may prop it with a foot stool to reduce stress on your lower back.
<p>Desk</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrange commonly used items (e.g. phone, keyboard) within reach so that you don't have to twist, turn and bend your body. • Keep your chair at a height where your table gently supports your arms. • Keep your wrists in a comfortable position while using the keyboard or mouse; you may consider using a wrist rest pad. • Ensure that you have enough leg room under the desk.
<p>Posture</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sit Straight! Avoid a hunched, rounded shoulder and forward head posture. Remember, "The best posture is the next posture!", so change your position every 30 to 45 minutes.

6 exercises to try out at your desk






 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><u>Neck stretch</u> (Both sides) Place 1 hand on the top of your head and turn your head bringing your nose towards your armpit.</p> <p>Hold for 15 seconds. Repeat 3 times.</p>
 <p>©The Saunders Group Inc.</p>	<p><u>Shoulder blade retractions</u> Squeeze your shoulder blades gently towards the spine.</p> <p>Hold for 10 seconds. Repeat 10 times.</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><u>Chin tucks</u> Pull your chin in gently forming a double chin.</p> <p>Hold for 10 seconds. Repeat 10 times.</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><u>Forearm stretch</u> Clasp hands by interlocking your fingers and lift arms horizontally in front of you.</p> <p>Hold for 15 seconds. Repeat 3 times.</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><u>Side trunk stretch</u> (Both sides) Bend to the side with your arm reaching over your head. Hold and return to the starting position.</p> <p>Hold for 15 seconds. Repeat 3 times.</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><u>Sit to stand</u> Cross your arms across your chest. Stand up and sit down slowly onto a sturdy chair.</p> <p>Repeat 10 to 20 times.</p>

坐得好，工作会更好

您是否经常在家办公，或长时间坐在办公桌前？

以下是一些关于如何在家舒适地工作以防止不适与疼痛：



<p>桌面电脑</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 将桌面显示器的 1/3 部分与眼睛平视。（请看图） ● 如有需要，可把字体放大。
<p>笔记本电脑</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用笔记本支架把显示屏提高到与眼睛平视的位置。 ● 连接外部显示器以避免拉伤颈部。 ● 连接外部键盘或鼠标以减轻手腕的压力。
<p>椅子</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 选择办公椅须注意： <ul style="list-style-type: none"> – 选择可以稍微倾斜的椅背以减少脊椎的压力 – 尽可能向后坐，把腰部靠在椅背上 – 椅子扶手（如图） ● 如果双脚碰不着地，请将合适高度的凳子放在脚下以减少脊椎的压力。
<p>桌面</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 把常用物件摆放在触手可及的范围内，避免经常扭动，转动和弯曲身体。 ● 把椅子的高度调到手肘能平放在桌子上。 ● 使用键盘或鼠标时，手腕应该放在一个舒适的位置。如有需要您可考虑使用护腕垫。 ● 确保办公桌下有足够的空间容纳双脚。
<p>姿势</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 时时记得保持良好的挺直坐姿，尽量避免驼背或头颈部过度向前屈。 ● 请记得最好的姿势就是活动，所以每 30 到 45 分钟调整一下姿势。

以下是 6 个工作岗位能做的运动：






 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p>颈部侧区拉伸 把头侧向一边肩膊直至另一边感到拉紧。 用手再将头拉往同一方向。</p> <p>保持该姿势大约 15 秒，可重复另一边动作。 重复以上的步骤 3 至 5 次</p>
 <p>©The Saunders Group Inc.</p>	<p>肩胛骨往后拉 站立或坐下。 微微地将肩胛骨向后轻拉，须有收紧的感觉。</p> <p>保持该姿势大约 10 秒。 重复以上的步骤 10 次</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p>颈部训练 站立或坐下。 将下巴向后收，保持颈部和背部挺直(不要把头向前倾)，要感到颈项被拉紧。</p> <p>保持该姿势大约 10 秒。 重复以上的步骤 10 次</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p>前臂拉伸 十指紧扣，举起於眼前水平，把手掌交替向外转。</p> <p>保持该姿势大约 15 秒。 重复以上的步骤 3 至 5 次</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p>背部侧区拉伸 坐好，提起手臂。 将背部屈向另一边，吸气，然后呼气时再向同一方向伸展。</p> <p>保持该姿势大约 15 秒，可重复另一边动作。 重复以上的步骤 3 至 5 次</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p>站立与坐下运动 坐好，双手交叠在肩膊上。 收紧两边臀部肌肉，慢慢地站起来，然后慢慢地坐下。</p> <p>重复以上的步骤 10 至 20 次</p>

Duduk dengan baik, selamat bekerja


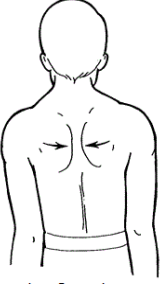

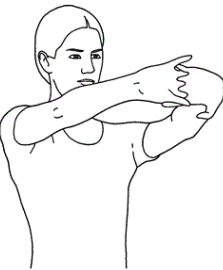


Adakah anda kerap bekerja dari rumah atau berkerja di meja anda buat jangka masa yang lebih panjang?

Baca beberapa petua mengenai cara bekerja dengan selesa untuk mengelakkan kesengalan dan kesakitan.



<p>Komputer meja</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Jaga tahap mata anda sejajar dengan 1/3 bahagian atas komputer meja anda. Besarkan perkataan di skrin apabila perlu.
<p>Komputer Riba</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Gunakan pendirian komputer riba untuk mengangkat komputer riba ke paras mata. Sambungkan monitor luaran untuk mengelakkan leher anda meregang. Pasangkan papan kekunci dan tetikus luaran untuk mengurangkan tekanan di pergelangan tangan.
<p>Kerusi</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Pilihlah kerusi dengan: <ul style="list-style-type: none"> Sandaran belakang kerusi sedikit condong untuk menurangkan tekanan pada tulang belakang anda. Sokongan punggung bawah dan duduk secara mendalam kebelakang ke tempat duduk. Tempat letak tangan Jika anda tidak dapat meletakkan kaki anda dengan kuat di atas lantai, anda boleh menggunakan platform kaki untuk mengurangkan tekanan pada punggung bawah.
<p>Meja</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Susun barang yang biasa digunakan (e.g. talipon bimbit, papan kekunci) letak berdekatan sehingga anda tidak perlu memutar, memusingkan dan membengkongkan badan anda. Letakkan kerusi anda pada ketinggian di mana meja anda menyokong lengan anda dengan lembut. Jaga pergelangan tangan anda dalam keadaan selesa semasa menggunakan papan kekunci atau tetikus; anda mungkin mempertimbangkan untuk menggunakan alas pergelangan tangan. Pastikan bahawa anda mempunyai ruang kaki yang mencukupi di bawah meja.
<p>Postur Badan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Duduk dengan Lurus! Elakkan postur bahu anda membengkok, bulat dan kepala ke hadapan. Ingatlah, "Postur terbaik adalah postur seterusnya!", tukar kedudukan anda setiap 30 hingga 45 minit.

6 Senaman yang boleh dicuba di meja anda

 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><u>Regangan Leher</u> (Kedua-dua sisi) Letakkan 1 tangan di bahagian atas kepala anda dan putar kepala anda membawa hidung ke arah ketiak anda.</p> <p>Tahan selama 15 saat. Ulangi 3 kali.</p>
 <p>©The Saunders Group Inc.</p>	<p><u>Penarikan bilah bahu</u> Tekan bilah bahu anda ke arah tulang belakang dengan lembut.</p> <p>Tahan 10 saat. Ulangi 10 kali.</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><u>Tangki Dagu</u> Tarik dagu anda dengan lembut membentuk dagu berganda.</p> <p>Tahan 10 saat. Ulangi 10 kali.</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><u>Regangan lengan bawah</u> Genggam tangan dengan mengaitkan jari anda dan angkat tangan secara mendatar di hadapan anda.</p> <p>Tahan 15 saat. Ulangi 3 kali.</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><u>Regangan batang sisi (kedua-dua sisi)</u> Bengkok ke sisi dengan lengan anda mencapai kepala anda. Tahan dan kembali ke kedudukan permulaan.</p> <p>Tahan 15 saat. Ulangi 3 kali.</p>
 <p>©PhysioTools Ltd</p>	<p><u>Duduk ke diri</u> Melintasi lengan anda ke dada. Berdiri dan duduk perlahan-lahan ke kerusi yang kukuh.</p> <p>Ulangi 10 hingga 20 kali.</p>