

Hoitajan ergonominen asento

Asetu haara-asentoon, jalat lantion leveydellä. Tarkista, että nenä, lonkat, polvet ja varpaat ovat samassa linjassa. Varpaat eteenpäin.

Jaa paino tasaisesti molemmille jaloille ja ime molemmat jalkaterät kiinni lattiaan.

Notkista polvia hieman koukkuun.

Laske hartiat rennosti alas, jolloin lapaluut ovat lähellä toisiaan.

Pidä kädet suorina, hieman koukussa ja sormet kevyesti nyrkissä.

Ojenna selkä ja lantio suoraksi. Vedä napaa hieman kohti selkärankaa. Kuvittele häntäluun jatkoksi häntä ja pudota se ajatuksissasi kehräsluiden väliin. Liike on pieni, mutta se oikaisee ristiselän notkon.

Ojenna pää keskiasentoon. Kuvittele, että joku nostaa sinua niskahiuksista hieman suoraan ylöspäin.

Lähde: Anttila K, Kaila-Mattila T, Kan S, Puska E-L & Vihunen R. 2010. Hoitamalla hyvää oloa. WSOYpro Oy, Helsinki.