

UNDGÅ SMERTER I FØDDERNE



1. Brug sko med støddæmpende såler og undgå for høje hæle. Skift eventuelt fodtøj i løbet af dagen.
2. Læg benene op i pauserne, det er godt for kredsløbet.
3. Lav gerne øvelser i løbet af dagen.
4. Stil frisørredskaber inden for rækkevidde og spar benene – brug rullebordene.
5. Husk, det er vigtigt at variere dine arbejdsopgaver samt veksle mellem stående og siddende stillinger i løbet af dagen.



[bfa-service.dk/
undgaa-smertes-i-foedderne](https://bfa-service.dk/undgaa-smertes-i-foedderne)