Niska-hartiaseutu

Riskitekijät:

* niskan taipuneet asennot
* etukumarassa työskentely
* vartalo kiertyneenä ja kumarassa
* kädet koholla työskentely

**Vammojen ehkäisy:**

* työn tauottaminen, taukojumpat
* niska-hartialihasten rentouttaminen, venyttelyt
* lihasten vahvistaminen

**Yläraaja**

**Vammojen ehkäisy:**

* vältä työliikkeissä nivelten **ääriliikkeitä**
* vältä tarpeettoman voimakasta **puristusotetta**
* vältä **kiertoliikkeitä**
* vältä **samoina** toistuvia liikkeitä, vasen käsi myös töihin
* **venyttelyt ja tauottaminen**
* **lihaksiston vahvistaminen**