

Alternsgerecht und ergonomisch arbeiten

für Fußpfleger, Kosmetiker und Masseure



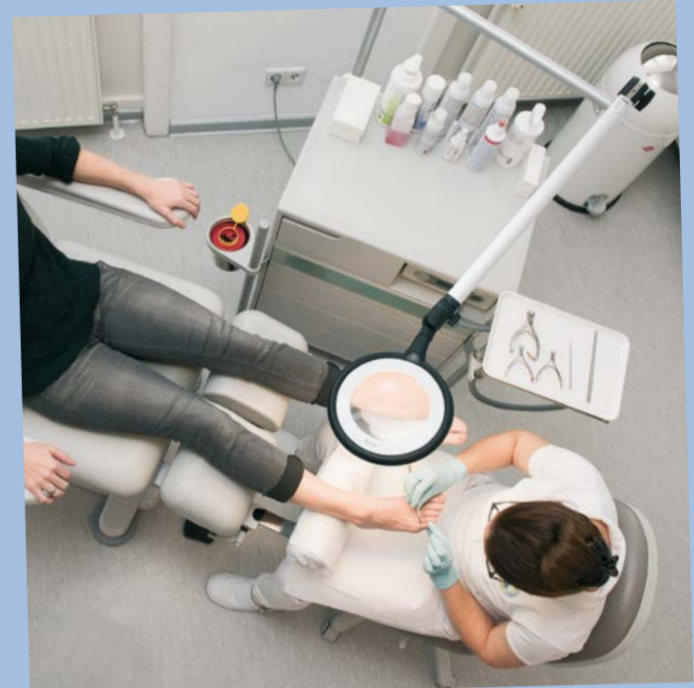
- Arbeitsplatz auf Körpergröße abstimmen
Körpergerechte Arbeitshaltung
- Fußwanne mit Rollen



- Schwenkbare Beinauflage ermöglicht aufrechte Sitzhaltung
- Unterschiedliche Sitzmöglichkeit entlastet die Wirbelsäule



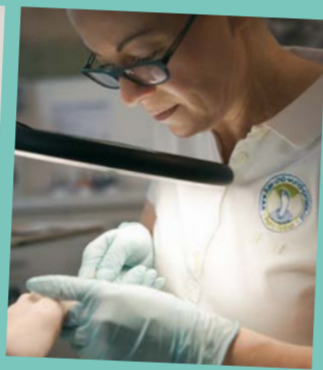
- Optimal: Höhenverstellbarkeit über ein Fußpedal



- Arbeitsmittel im Greifbereich
- Verstellbare Liegen
- Ausreichend Beleuchtungsstärke



- Die Nägel zur Abwechslung von der Seite bearbeiten
- Extreme Gelenksstellungen vermeiden



- Verzerrungsfreie Lupen verwenden



- Blickkontakt zur Kundin
- Oberkörper aufrecht, Schultern unten lassen
- Extreme Handgelenksstellungen vermeiden



- Beleuchtungskörper verwenden



- Optimale Arbeitshöhe beachten (mind. Hüfthöhe).
- Stabilität der Kniegelenke beachten



- Zwischendurch Ausgleichsübungen machen
- Wichtig: Übungen für HWS, BWS und LWS



- Liege und Arbeitsstuhl auf Behandlerin abstimmen
- Starke Oberkörperverneigung vermeiden
- Schultern unten lassen



- Druckausübung aus dem gesamten Körpereinsatz
- Schrittstellung
- Aufrechte Oberkörperhaltung