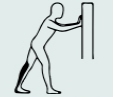


Stretching Otot

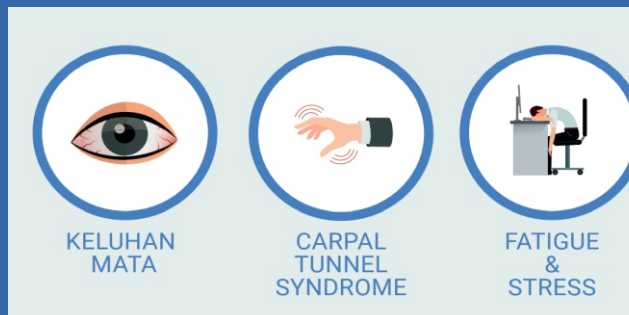
BACK EXTENSION  Ulangi 3 kali, per 5 detik	NECK FORWARD  Lakukan 15 detik	NECK LEFT & RIGHT  Ulangi 3 kali, masing-masing 5 detik	ELBOW PULLOVER  Ulangi 3 kali, masing-masing 5 detik
SHOULDER OVER  Masing-masing lengan 15 detik	SHOULDER ACROSS  Masing-masing lengan 15 detik	SHOULDER BACK  Masing-masing lengan 15 detik	BRIDGE STRETCH  Lakukan satu kali
FOREARM & WRIST  Masing-masing lengan 15 detik	HAMSTRING STRETCH  Masing-masing kaki 15 detik	CALF STRETCH  Masing-masing kaki 15 detik	QUAD & FLEXOR STRETCH  Masing-masing kaki 15 detik

Diadaptasi dari visual.ly

"Harta sejati adalah **kesehatan**,
bukan emas dan perak"

-Mahatma Gandhi

Penyakit yang mungkin muncul karena posisi kerja yang tidak tepat nyeri bahu, nyeri punggung (LBP), saraf kejepit (HNP & CTS), nyeri leher, keluhan mata, kelelahan dan stress.



SIKAP TUBUH YANG BAIK SAAT BERAKTIVITAS

(Ergonomic Position)

Unit Okupasi Terapi



RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244,

Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476

SMS Pengaduan : 08886509262

Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id

info@rskariadi.co.id

Website : www.rskariadi.co.id

"YOUR HEALTH IS PRIORITY"

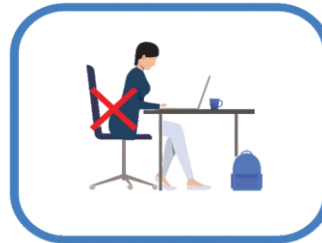
Ergonomi adalah ilmu yang mengkaji interaksi manusia dengan komponen sistem lainnya untuk mendapatkan rancangan yang optimal terkait dengan kesejahteraan manusia dan kinerja sistem secara keseluruhan.

MANFAAT

- Menghindari resiko penyakit akibat kerja
- Meningkatkan produktivitas
- Meningkatkan kenyamanan
- Terhindar dari stress dan beban kerja

Posisi yang **TIDAK** benar

- Saat bekerja dengan laptop di atas meja, posisi tubuh membungkuk dan punggung bawah tidak tersangga.
- Saat bekerja di sofa, posisi pergelangan tangan menekuk atau leher yang menekuk.



Posisi yang **BENAR**

- Pertahankan siku dalam posisi 90 derajat saat bekerja.
- Jarak mata ke monitor 50 – 70 cm.
- Pastikan posisi tubuh tegak dan rileks
- punggung bawah tersangga

