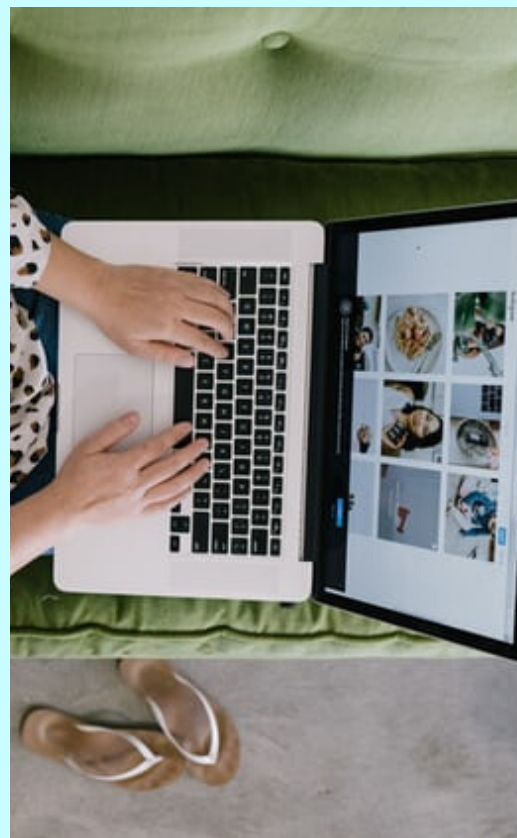
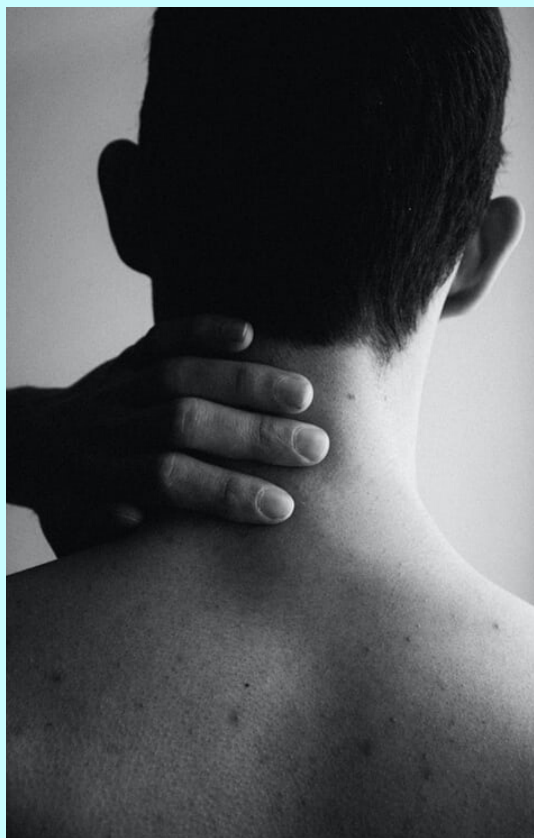




Some niska

Katsellessamme puhelinta kädessämme tai sylissä olevaa kannettavaa, pää siirtyy etukumaraan asentoon, mikä lisää kaularangan ja sitä ympäröivien kudosten kuormitusta

Älylaitteiden käyttö lisää niska-hartia seudun kipujen riskiä sekä vähentää aktiivisuutta päivän aikana

- Lisää lyhyitä taukoja koulutyöhön 1 tunnin välein esimerkiksi niska-hartia seudun taukojumpalla
- Käytä nukkuessa tyynyä joka ei kohota päätä vartalon keskilinjasta
- Pyri säilyttämään niskan hyvä ryhti selaillessasi älylaitteita