

Undgå smerter i fødderne



En lang dag på benene i salonen kan mærkes i fødderne. Hævede, trætte ben er det umiddelbare tegn på, at benene er blevet overbelastet. På sigt kan det give åreknuder og slid i hofter, knæ og fødder. Med fem forholdsregler i din arbejdsdag kan du dog undgå smerter i fødderne.

Stående arbejde belaster leddene i hofter, knæ og fødder. Venepumpen, der transporterer blodet tilbage til hjertet, er på ekstraarbejde. Det kan give hævede, trætte ben og risiko for åreknuder.

Du kan beskytte dig mod overbelastning af led i hofter, knæ og fødder og modarbejde åreknuder, hvis du følger disse fem gode råd:

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.

Hjælp hinanden i salonen – del de gode råd

Del de gode råd med dine kolleger i salonen. Vi har lavet en plakat med de gode råd – lige til at printe ud og hænge op.

Åbn plakat i printvenlig version.

- Hvordan du passer på din ryg og dine skuldre.
- Hvordan I indretter salonen ergonomisk.

De fleste af os vil gerne have et langt og godt arbejdsliv, og når vi går på pension, vil vi gerne kunne nyde alderdommen uden smerter og besvær med muskler og led.



Denne vejledning henvender sig til både svende og mestre i frisørbranchen. Den har fokus på de ergonomiske belastninger hos frisører og skal medvirke til at forebygge disse. De gode råd er samlet og kan hænges op som opslag.