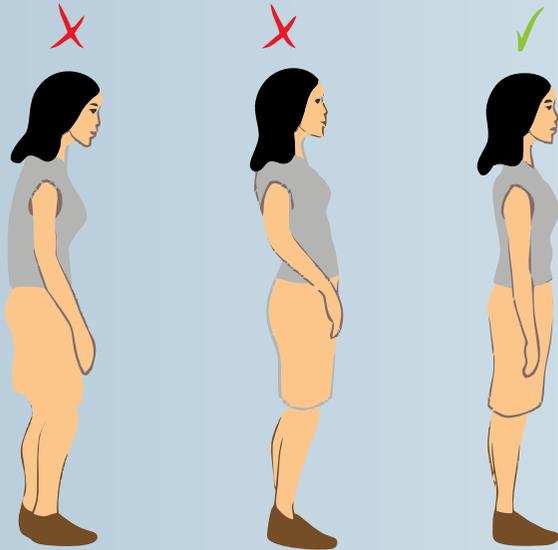


## Berdiri

Selalu jaga postur tegap. Cara sederhana memastikan postur adalah memastikan telinga, bahu, dan panggul berada pada satu garis vertikal



## Duduk

Tegak dengan muka menghadap ke depan, posisi lutut dan panggul sejajar serta kaki menapak ke lantai.



## Tidur

Gunakan bantal di bawah leher dan lutut saat terlentang atau di bawah leher dan di antara lutut saat miring



## Mengangkat Barang

Jongkok dan posisikan badan dekat dengan tubuh. Gunakan otot kaki untuk berdiri.



## MEKANIK TUBUH YANG BENAR (PROPER BODY MECHANIC)



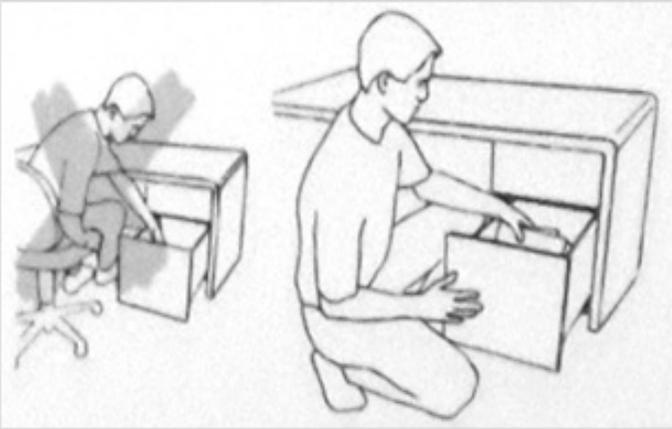
## Promosi Kesehatan RUMAH SAKIT UNIVERSITAS ANDALAS

Bekerja dengan ilmu, amal, dan spritual  
demi kemaslahatan pasien

[rsp.unand.ac.id](http://rsp.unand.ac.id) [f Rumah Sakit Unand](https://www.facebook.com/RumahSakitUnand) [i rumahsakitunand](https://www.instagram.com/rumahsakitunand) [t rumahsakitunand](https://www.twitter.com/rumahsakitunand)  
Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang  
Call Center : (0751) 8465000

## Jongkok

Hindari gerakan membungkuk dan berputar pada pinggang



## Menyapu/ Mengepel

Posisikan alat sedekat mungkin dengan tubuh, melangkah dan jangan membungkuk untuk menjangkau tempat yang jauh.



## Kerja Berdiri

Selalu memposisikan sedekat mungkin tubuh dengan tempat kerja dan usahakan jangan membungkuk karena akan membebani pinggang

