

WorkPace

Websted: www.workpace.com

Dagligt arbejde med mus og tastatur kan føre til smerter i håndled, nakke og skuldre. Det er derfor vigtigt, at man varierer sine arbejdsopgaver og holder korte pauser væk fra computeren.

WorkPace hjælper med at opnå komfortable arbejdsvaner så du kan undgå muselidelser. Programmet er også givtigt at følge, hvis skaden allerede er sket og det snurrer i arme og skuldre. WorkPace kan sættes op, så det passer til netop dit arbejde ved pc'en, så du kan forebygge eller nedsætte computer-smerter. Programmet fortæller, hvornår det er tid til et kort afbræk, og giver en række forslag til strækøvelser.

Du kan læse mere om dette program i bladet. Her får du også en vejledning i, hvordan du kommer i gang med at bruge det.