

* Doğal duruş şekli sağlanmalı,
* Uygun mobilya ve ekipman kullanılmalı,
* Doğal duruş için gerektiğinde bel desteği, ayak desteği, kağıt tutucu gibi aksesuarları kullanmalı,
* Sık sık pozisyon değiştirilmeli,
* Düzenli egzersiz yapılmalı,
* Uygun molalar verilmeli,
* Uygun çevre sağlanmalı,
* Hastalıklar, riskler, korunma ve ergonomi konusunda bilgi sahibi olmalı ve sorun olduğunda erken bildirilmelidir.

**Sağlıklı ve ağrısız bir yaşam için öncelikli sorumluluk kişinindir.**