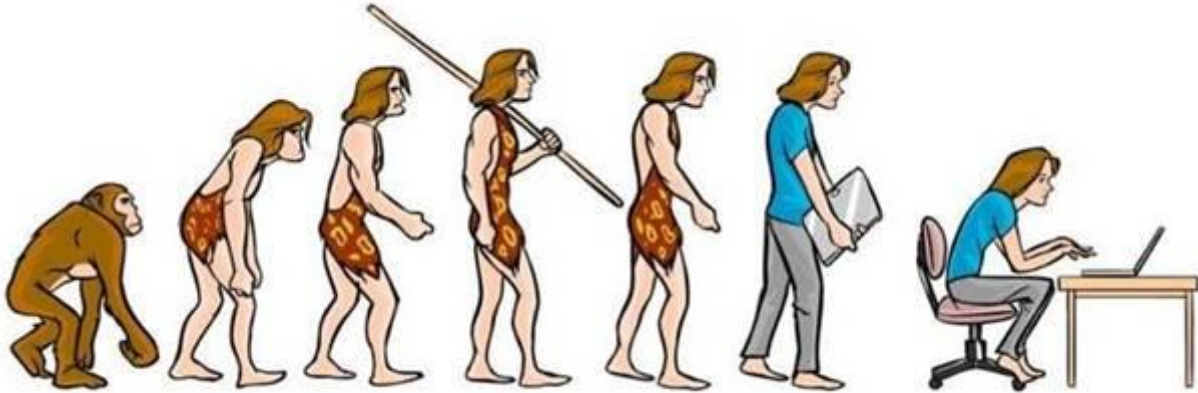


Should we Sit or Stand?

The answer is **BOTH!** Sitting and standing are both static postures and can be exhaustive to our musculoskeletal system in different manners. The goal is to limit prolonged exposure to either static posture and take frequent movement breaks.



Take a personal break:
Walk to grab a coffee or snack.
Do any stretches from your therapist or stretches that provide you relief.

Movement is a crucial part to a healthy workday. It is recommended that every hour you walk, move or stretch for 3-5 minutes.



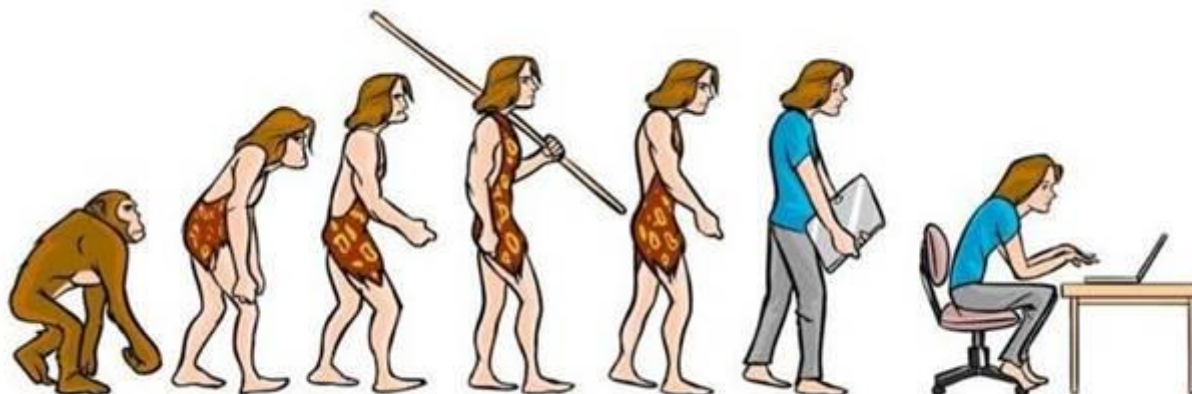
Complete household tasks:
Take these breaks to do tasks around your home such as emptying the dishwasher, letting the dog out or swapping a load of laundry.

MOVEMENT



S'asseoir ou se tenir debout?

La réponse est **LES DEUX!** La position assise et debout sont toutes deux des postures statiques et peuvent être exhaustives pour notre système musculo-squelettique de différentes manières. Le but est de limiter l'exposition prolongée à l'une ou l'autre des postures statiques et de faire de fréquentes pauses de mouvement.



Faites une pause personnelle:

Marchez pour prendre un café ou une collation. Faites des étirements de votre thérapeute ou des étirements qui vous soulagent.

Le mouvement est un élément crucial pour une journée de travail saine. Il est recommandé de marcher, de bouger ou de s'étirer toutes les heures pendant 3 à 5 minutes.



Faire les tâches ménagères:

Prenez ces pauses pour effectuer des tâches dans votre maison, comme vider le lave-vaisselle, laisser sortir le chien ou échanger une charge de linge.

MOVEMENT

