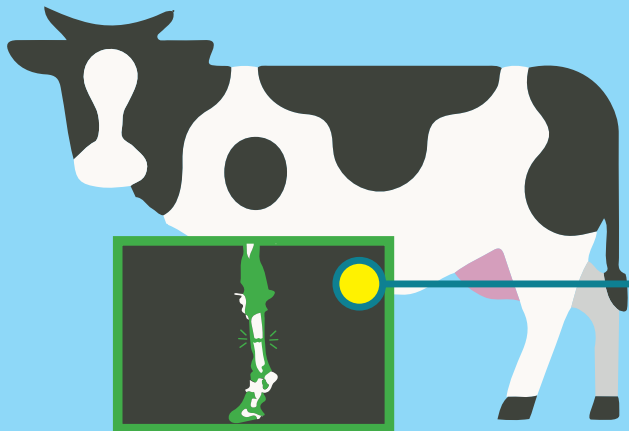


KUIDAS VÄLTIDA LAMENESSI?



KUIDAS TUVASTADA JALAPROBLEEME?

Sõra või jala alaosa vigastusest või põletikust põhjustatud kõnnaku või kehahoiu muutus.



TERVIS



HEAOLU



TOOTLIKKUS



VILJATUS



SÜMPTOMID



AKTIIVSUS



PIIM



PEA
NOOGUTUSED



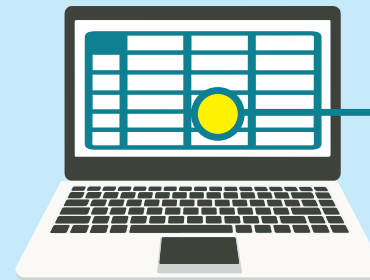
LONKAMINE



JALGAD JÄRGI
VEDAMINE



KÜÜRUS
SELG



KUIDAS MONITOORIDA JA HALLATA?

Lihtsa (töölehe) ja stetsiifilise tarkvara abil saab üles märkida vigastusi ja neid täiendada.

KUIDAS ÄRA HOIDA?



REGULAARNE
TRIMMIMINE JA
JALAVANNID



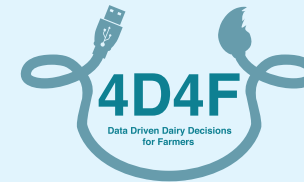
LEIDA PARIM
PÕRAND JA ASEME
KONSTRUKTSIOON



VÄLTIDA SÖÖTA,
MILLES ON LIIGA
KÕRGE ENERGIA- JA
PROTEIINISISALDUS



LEIDA PARIM LAHENDUS
TAGAMAKS LEHMADE VABA
LIIKUMINE JA ASEME OLE-
MASOLU ÜHE LEHMA KOHTA



See projekt on rahastatud Euroopa Liidu Horizon 2020 uurimuse ja innovatsiooni programmi stipendiumist No 696367.

Antud informatsioon sisaldab autorite vaateid ja komisjon ei vastuta selle kasutamise eest