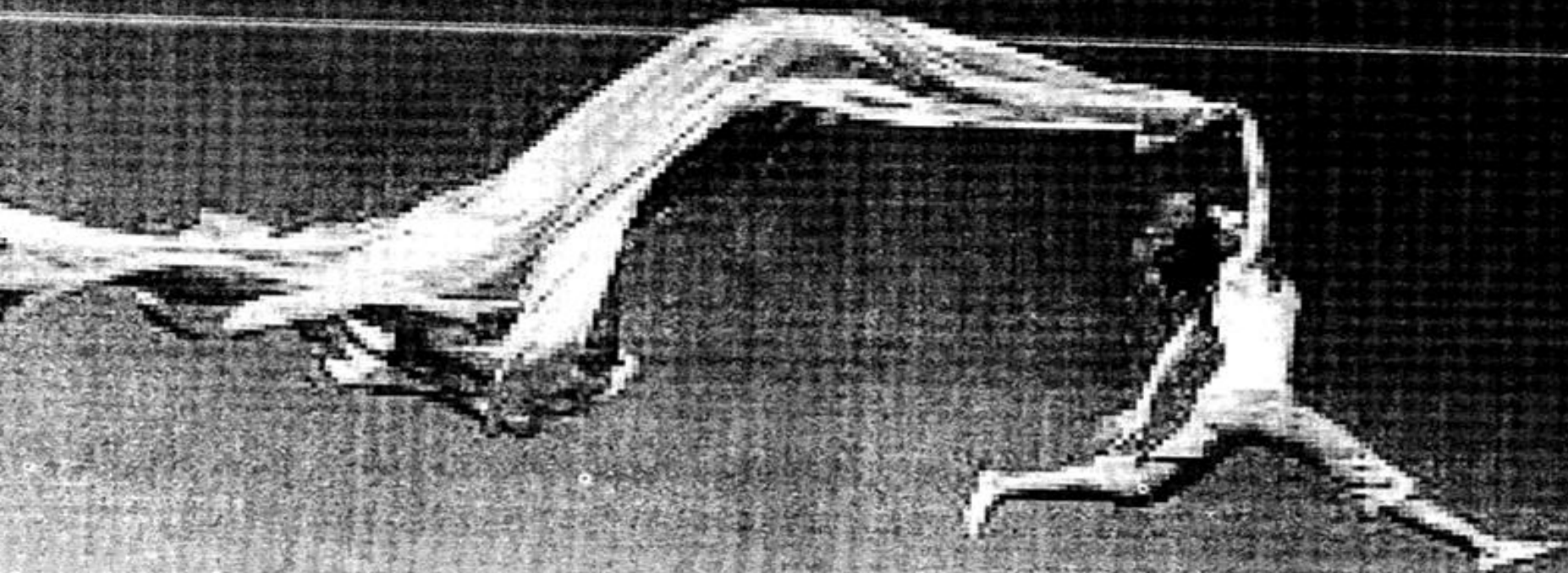


Egzersiz yaparken dikkat edilecek durumlar

- Egzersizleri yaparken nefesinizi tutmayın.
- Hareketleri her iki yön için tekrarlayın.
- Gerilme hissi olağandır. Ancak ağrı, zorlanma, uyuşma ve karıncalanma hissedilen durumlarda egzersizlere ara veriniz ve durumunuzun tespiti için mutlaka doktora başvurunuz.
- Haftada en az 3 defa 45 dakikalık yürüyüşler omurga sağlığınız için çok faydalıdır.

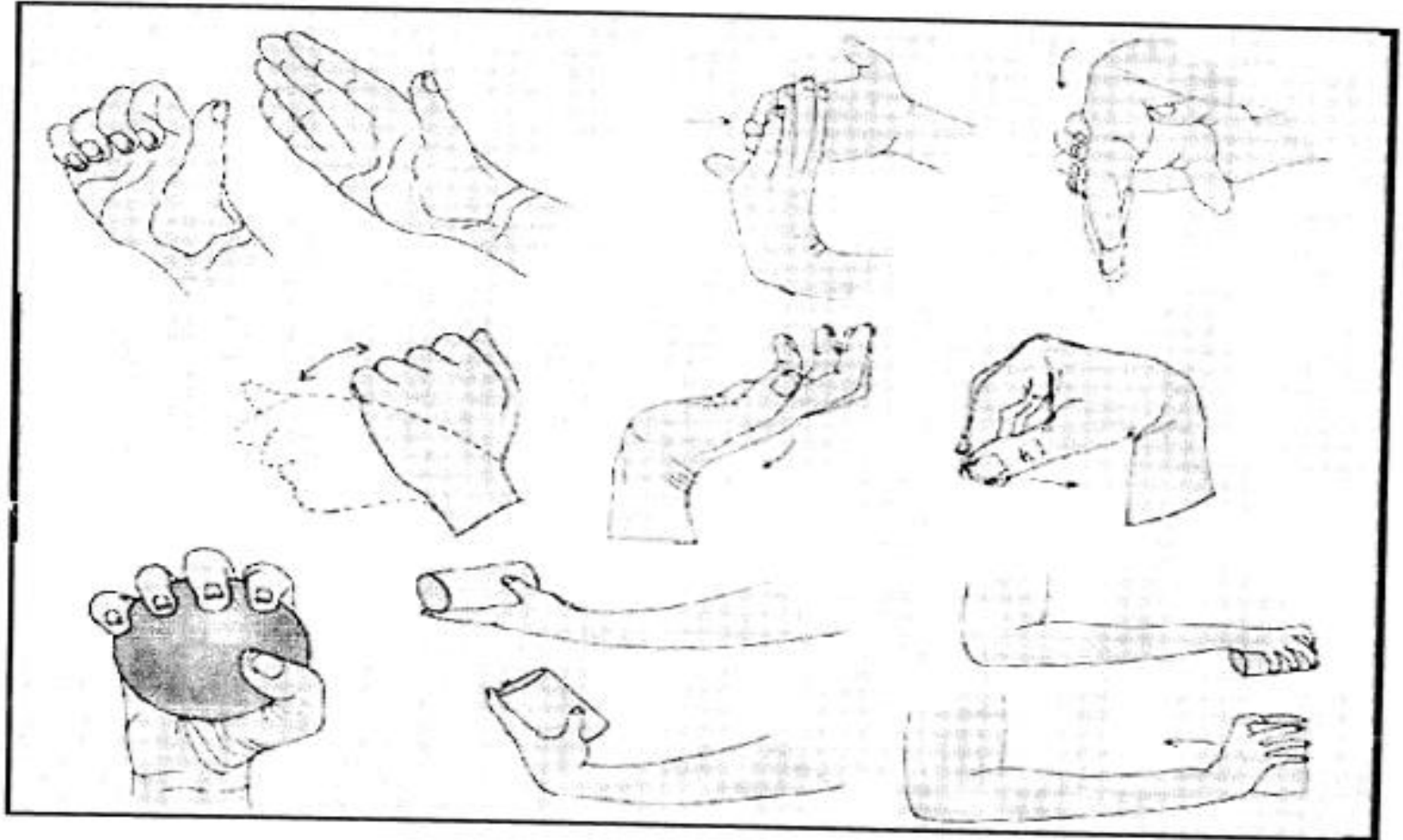
ğlıklı omurga insan sağlığının teminatıdır...



sağlığını kaybetmeden önlem alın...

Tesekkürler

Bilek egzersizleri



- Kalça yanları, bel ve sırt germe: Sol bacağınızı sağ bacağınızın üzerine atarak oturun. Sağ elinizle sol dizinizi kavrayın. Dizinizi sağa doğru zorlarken, vücudunuzu sola doğru esnetin, 15 sn bekleyin, diğer taraf için tekrarlayın.



- Bir duvara karşı durarak ellerinizi göz hizasında duvara yerleştirin. Germek istediğiniz bacağınızı diğerinin yaklaşık bir adım gerisine yerleştirin. Arkadaki topuğunuzu yerde tutarak öndeki dizinizi arkadaki bacağınızın arkasında gerginlik hissedene kadar bükün, 10 sn bekleyin. (3-5 tekrar)

- Avuçlar dışa bakacak şekilde elleri kenetleyin bu şekilde 5 sn durun, ardından sağa eğilin 5 sn bekleyin, başlangıç pozisyonuna dönün, ardından sola eğilin 5 sn bekleyin, başlangıç pozisyonuna dönün. (3-5 tekrar)



- Elleri geride kenetleyin ve kürek kemiklerinizi birleştirin, 5 sn bekleyin, gevşeyin (3-5 tekrar)

- Dirseğini elinizle kavrayın, ters yöne doğru gererek 10 sn tutun, gevşeyin. Aynı hareketi diğer dirseğiniz için tekrar edin. (3-5 tekrar)



- Dirseğinizi kavrayın, yatay bir şekilde gerilme hissedene kadar itin, 10 sn tutun, gevşeyin. Diğer taraf için tekrar edin. (3-5 tekrar)



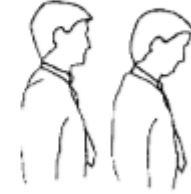
- Omuzlarınızı yukarı doğru çekin, çekebildiğimiz maksimal seviyeye gelince 5'e kadar sayıp sonra gevşeyin. (5 tekrar)



- Omuzları kulaklara doğru kaldır, geriye doğru dairesel hareketler yap. Daha sonra öne doğru dairesel hareketler yap. (8-10 tekrar)



- Çeneyi göğsüne yaklaştır 10 sn bekle, nötral pozisyona dön (8-10 tekrar)



- Çeneyi sağ omuzuna yaklaştır 10 sn bekle, nötral pozisyona dön. Aynı egzersizi sol taraf için tekrarla. (8-10 tekrar)



- Sağ kulağını omuzuna yaklaştır 10 sn bekle, nötral pozisyona dön. Aynı hareketi diğer taraf için tekrarla. (8-10 tekrar)



Bilgisayar Kullanırken veya Masa başı çalışırken yapılabilecek egzersizler

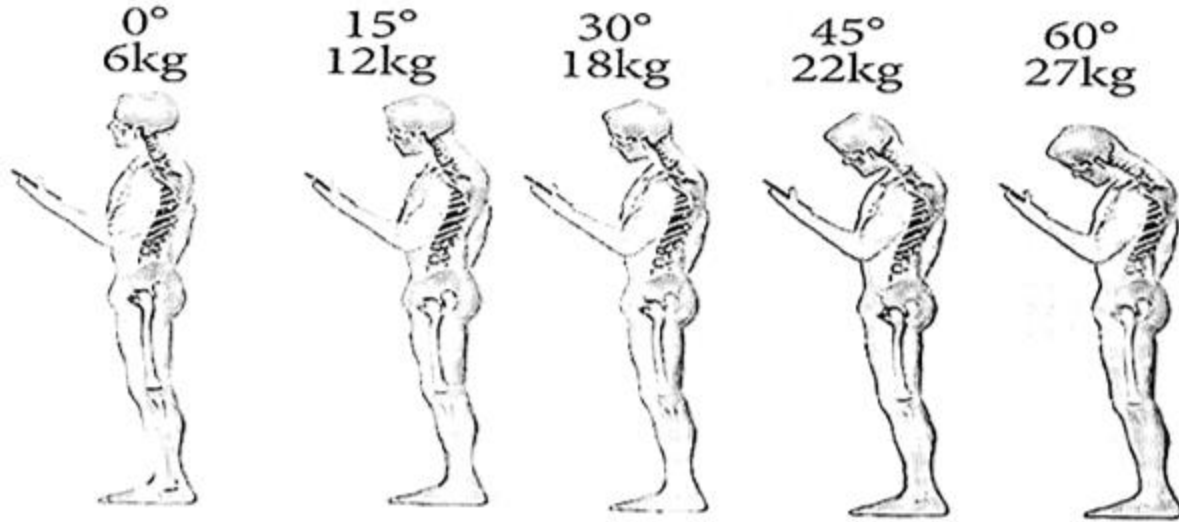


- Cep telefonunuza sadece gözlerinizi yukarı-aşağı hareket ettirerek bakın.
- Omurganız yerine cep telefonunu hareket ettirin.



Cep telefonu kullanımı omurgamızı nasıl etkiliyor?

Yaklaşık 6 kg ağırlığındaki başımızı eğip açığı daralttığımızda boyun omurlarına binen ilave yükler



Cep Telefonu Ergonomisi

- Avuç içinin Őekline uygun olmalı
- Uzun süreli kullanım düşünülerek alınmalı
- Kullanımı zorlaŐtıracak abartılı kılıflar tercih edilmemeli
- Telefonun boyutunu artıran kılıflar kullanılmamalı

Cep Telefonu Ergonomisi

- Telefon ekranı mümkün olduğunca göz hizasında olmalı, boynun normal eğriliği korunmalıdır.
- Yazı ve simgeler mümkün olduğunca büyük olup, gözleri yormamalıdır.



- Ekran parlaklığı gözleri rahatsız edecek kadar parlak, yoracak kadar da karanlık olmamalıdır.
- Uzun süre aynı pozisyonda kalınmamalı, her yarım saatte bir tüm vücuda küçük egzersizler yaptırılıp pozisyon değiştirilmelidir.

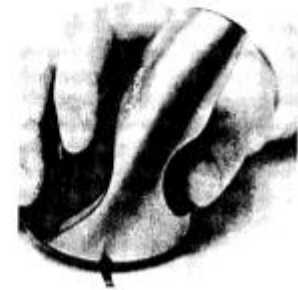
Ergonomik Fare Seçimi



YANLIŞ
Sağlıksız duruş

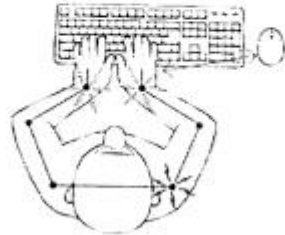
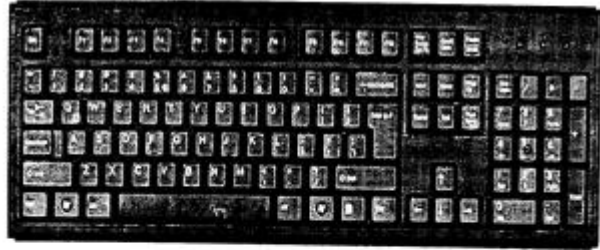


DOĞRU
Ergonomik duruş



Ergonomik Klavye Seçimi

Bilek destekli klavye kullanın.



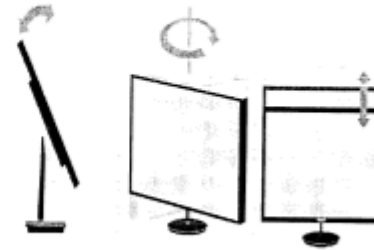
Bilgisayar Monitöründe Ergonomi

- Ekranın yüksekliği göz hizasında veya biraz aşağısında olmalı



- Ekran geriye doğru 30° eğilmeli

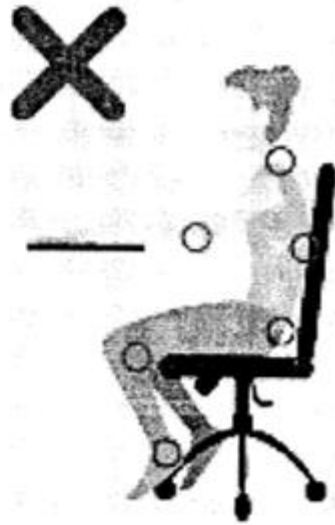
- Ekran göz hizasında 50-60 cm kadar uzakta olmalı

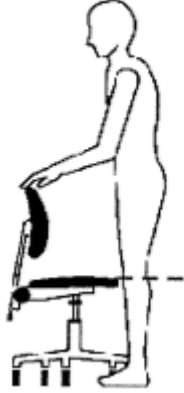


Bilgisayar Kullanımı



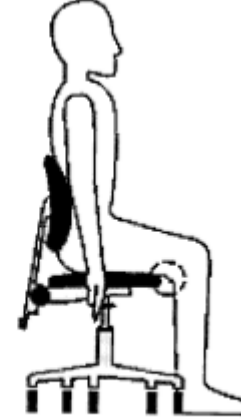
Doğru oturuş





- Çalışma koltuğunuzun önünde ayakta durun. Ofis koltuğunuzun oturağını dizinizin hizasına getirin. Bunu oturak kısmının yüksekliği ayarlanabilir bir ofis koltuğuyla yapabilirsiniz.

- Koltuğunuza oturun ve ayaklarınızın yere paralel rahat basabildiğini kontrol edin. Diz arkasının oturağın ucunda olduğundan emin olun.

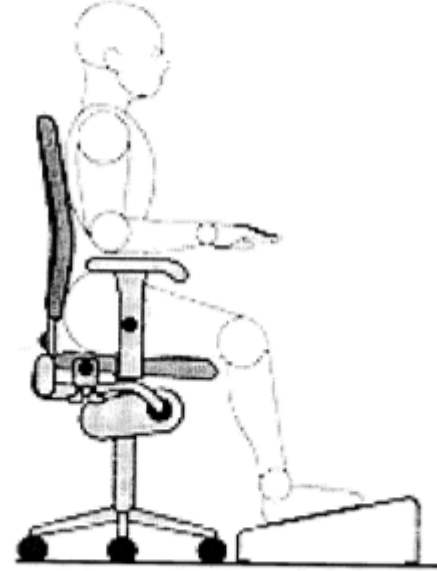


Çalışma Ortamınızı Düzenleyin

Doğru koltuk seçimi

Koltuğun yükseklik ayarını yaparken dikkat etmemiz gereken üç önemli unsur vardır:

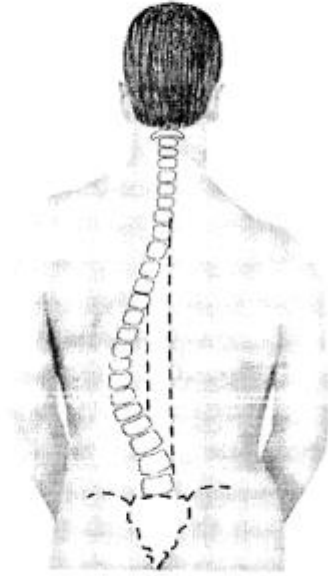
- ❖ Diz yüksekliği,
- ❖ Oturma yüzeyi derinliği
- ❖ Sırt desteği



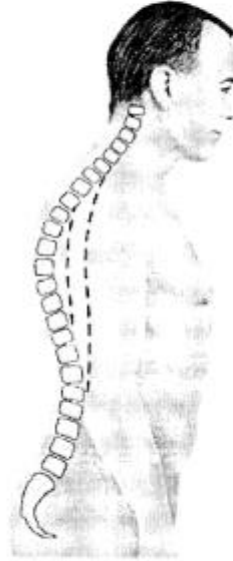
NE YAPILMALI?

- Masa başında uzun süre vakit gerektiren işler kas iskelet sistemini zorlar.
- Vücuda binen yükü azaltmak oluşabilecek zedelenmeleri önlemek; **doğru duruş, doğru egzersiz ve doğru ergonomi** ile mümkündür.

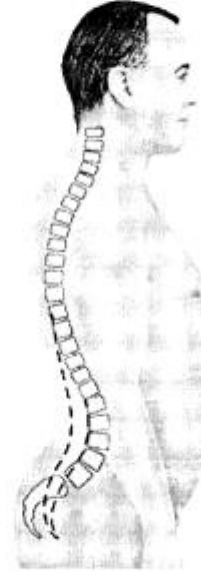
Kötü Oturuşun Yol Açtığı Postural Bozukluklar



Skolyoz



Kifoz



Lordoz

Kötü Oturuşun Yol Açtığı Postural Bozukluklar

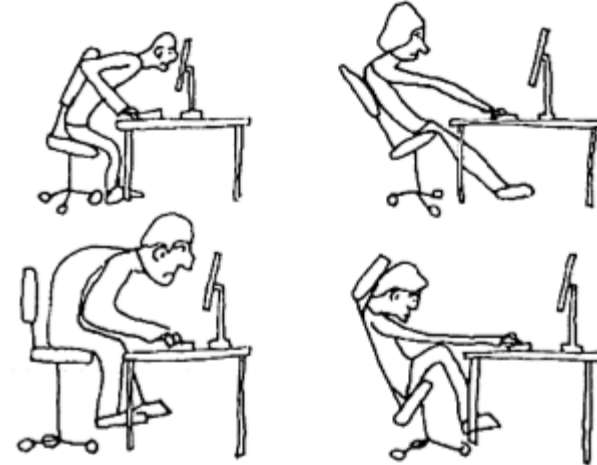
- **Skolyoz** (omurganın yana eğriliği)

- **Kifoz** (kamburluk)

- **Hiperlordoz** (artmış bel kavisi)

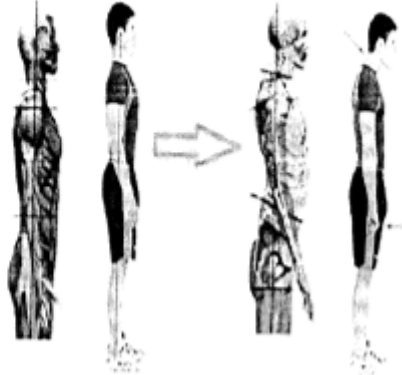
- **Pes Planus** (Düz taban)

Boyun düzleşmesi



Postür (Duruş) Bozuklukları

- Ense kasları kısalır, boyun kasları zayıflar.
- Üst sırt kasları zayıflar.
- Göğüs kasları kısalır, omuzlar yuvarlaklaşır.
- Bel kasları kısalır, karın kasları zayıflar.
- Kalça kasları kısalır, uyluk arkası kaslar zayıflar.



El ve El Bileği Ağruları

- Uzun süreli klavye, fare ve cep telefonu kullanımı zamanla el ve el bileğinde sinir sıkışması, tendon iltihapları ve kas zedelenmelerine yol açabilir.
- Bu problemler sonucunda el ve el bileğinde uyuşma, spazm ve ağrı oluşur.
- Önlem alınmaz ve aynı durumlar devam ederse karpal tünel sendromu, ganglion kisti, tenosinovitler gibi ciddi hastalıklar ortaya çıkar.

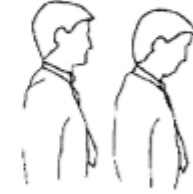


Boyun ve Üst Sırt Ağrıları

- En sık rastlanan boyun ağrısı türü, mekanik boyun ağrısıdır.
- Kötü duruş, oturma bozukluğu, uzun süre aynı pozisyonda kalma, hareketsizlik.
- Masabaşı işlerde çalışanlar, uzun süre bilgisayar-telefon kullananlar
- Otururken öne doğru eğilerek çalışmak, uzun süre boynu eğik şekilde sabit tutarak kitap okumak, klavyede yazı yazmak, telefon ekranına bakmak ve boynu iyi desteklemeyen bir yastıkta yatmak gibi sebeplerle mekanik ağrılar oluşabilir.



- Çeneyi göğsüne yaklaştır 10 sn bekle, nötral pozisyona dön (8-10 tekrar)



- Çeneyi sağ omuzuna yaklaştır 10 sn bekle, nötral pozisyona dön. Aynı egzersizi sol taraf için tekrarla. (8-10 tekrar)



- Sağ kulağını omuzuna yaklaştır 10 sn bekle, nötral pozisyona dön. Aynı hareketi diğer taraf için tekrarla. (8-10 tekrar)

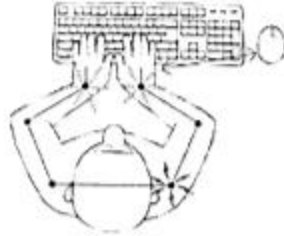


Bilgisayar Kullanırken veya Masa başı çalışırken yapılabilecek egzersizler



Bileklerinizi koruyun.

Bilek destekli klavye kullanın.

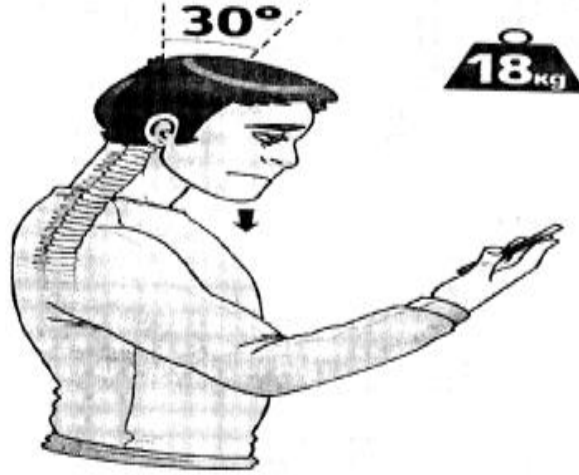


Ergonomik klavye seçimi

- Cep telefonunuza sadece gözlerinizi yukarı-aşağı hareket ettirerek bakın.
- Omurganız yerine cep telefonunu hareket ettirin.

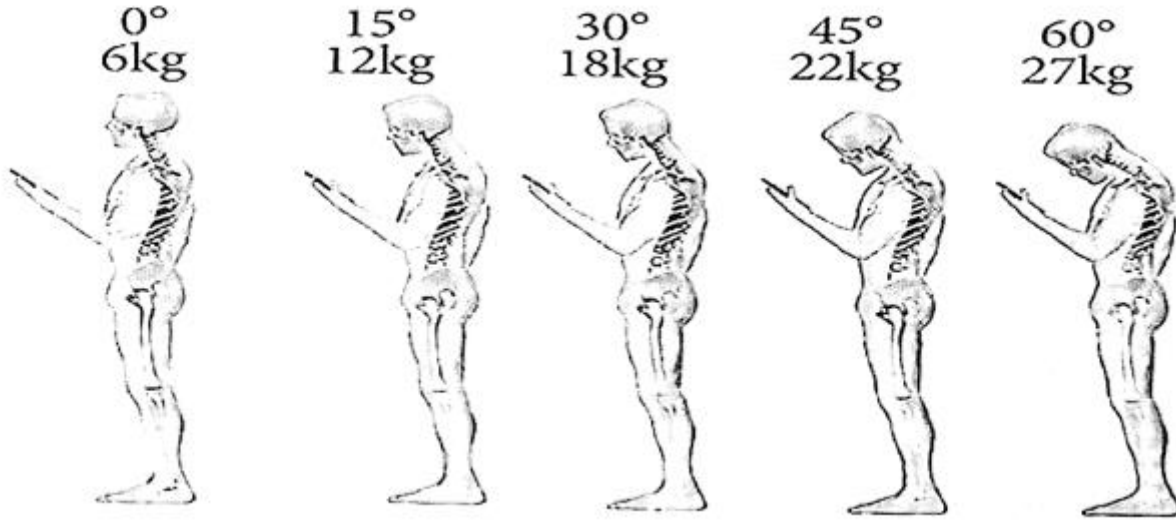


Telefonu bu şekilde kullandığınızda, vücudunuza bu şekilde ağırlık verir ve omurganıza hatta ciğerlenize bile zarar verirsiniz



Cep telefonu kullanımı omurgamızı nasıl etkiliyor?

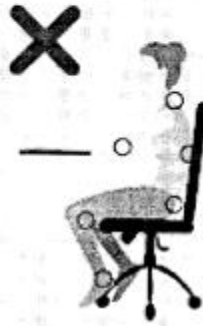
Yaklaşık 6 kg ağırlığındaki başımızı eğip açığı daralttığımızda boyun omurlarına binen ilave yükler



Ders çalışırken yeterli ışık



Doğru oturuş

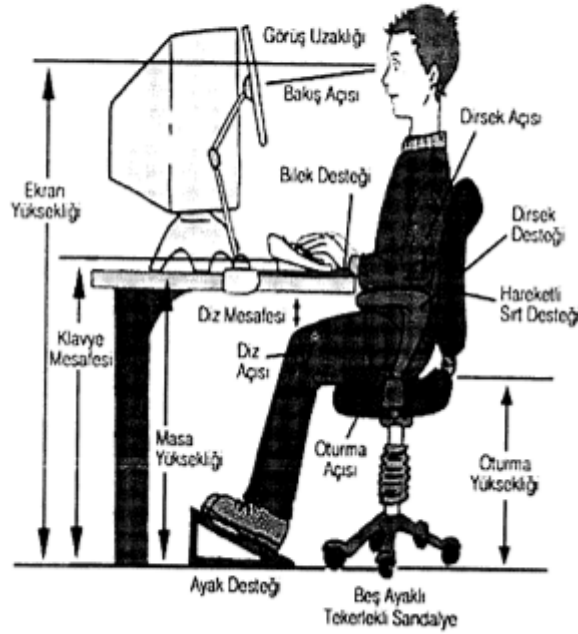


Doğru Koltuk Seçimi

- Rahat bir duruş sağlayan, ayarlanabilir
- Sağa-sola dönebilen
- Tüm omurga hattını destekleyen
(+boyun desteği)
- Kol desteği
- Kalçalar, dizlerden yukarıda olmalı
- Ek olarak ayak altına destek



Bilgisayar Kullanırken Dikkat Edilecek Kurallar

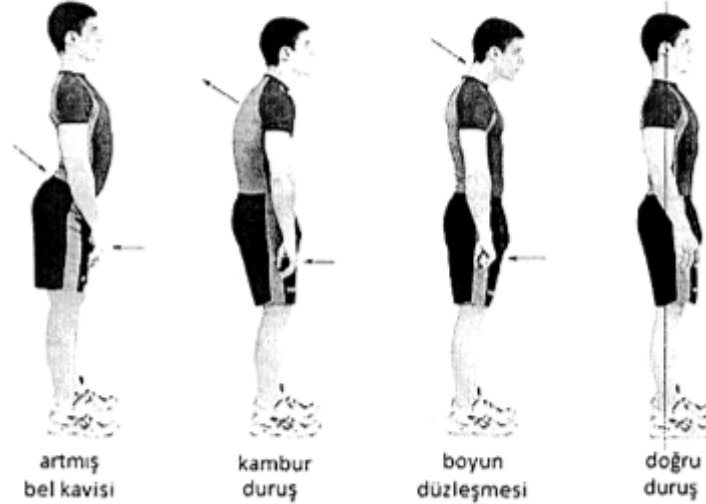


- Yükseklği ayarlanabilir, sırtı bele uygun ve esnek bir ergonomik koltukta oturulmalıdır.
- Dik oturulmalı ve sırt desteklenmelidir.
- Monitörün üst kenarı ile göz hizası aynı seviyede olmalıdır.
- Monitörden 45-75 cm uzakta oturulmalıdır.

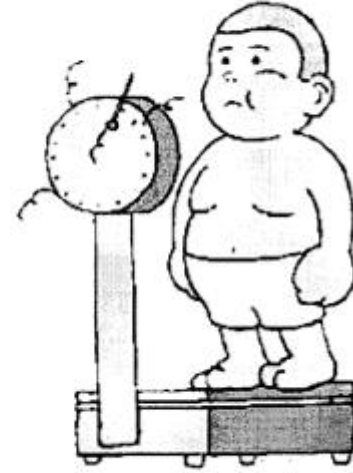
- Duruş bozukluğu sorununu herhangi bir sağlık Őikayetine neden olmadan fark ettiyseniz durumun değerlendirilmesi için bir **fizyoterapist** ile görüşmelisiniz.
- Sağlıkla ilgili risk içeren durumlarda fizyoterapistiniz sizi **hekime** yönlendirecektir.

Duruş Bozukluğunun Neden Olduğu Problemler

- **Kifo:** Kamburluk
- **Hiperlordoz:** Artmış bel kavisi
- **Skolyoz:** Omurga eğriliği
- **Boyun düzleşmesi**



- Ağır sırt çantası taşımak
- Kasların yeterli kuvvet ve esneklikte olmaması
- Hareketsiz bir yaşam stili
- Hareketsizliğin beraberinde getirdiği aşırı kilo



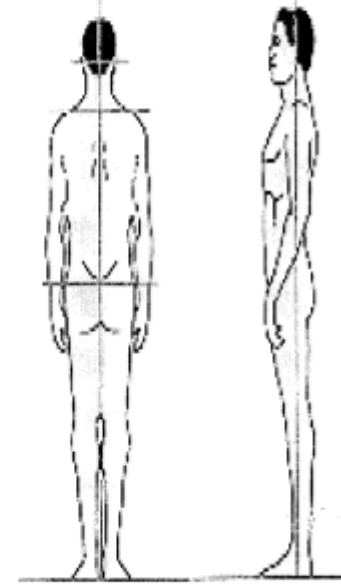
Duruş Bozukluğuna Neden Olan Faktörler

- Uygun olmayan pozisyonlarda oturmak.
- Bilgisayar kullanırken ve televizyon izlerken uzun süreli ve uygun olmayan pozisyonlarda kalmak.



İdeal postür (Doğru duruş)

- En az çaba ile elde edilen en düzgün duruştur.
- İyi bir duruş için ayakta durma, oturma, yürüme gibi çeşitli aktiviteler sırasında baş, kollar ve bacakların birbirine oranla düzgün ve dengeli dizilimi gereklidir.



- Masa başında uzun süre vakit gerektiren işler kas iskelet sistemini zorlar.
- Vücuda binen yükü azaltmak, oluşabilecek zedelenmeleri önlemek;
 - **Doğru duruş,**
 - **Doğru egzersiz,**
 - **Doğru ergonomi ile mümkündür.**



- Uzaktan eğitim artık her yaş grubu için pandemi döneminde önemli bir seçenek haline geldi.
- Çocuklar okul ortamında olmadığı için derslerini tablet, bilgisayar, cep telefonu ya da televizyon karşısında işlemek zorundalar.
- Ekran başında uzun süre sabit pozisyonda kalmak çeşitli sağlık problemlerine neden olabilir. Ayrıca pandemi döneminde çocuklar uzun süredir evde olmaları sebebiyle de hareket kısıtlılığı yaşamaktadır.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ISPARTA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

Uzaktan Eğitim Sürecinde Omurga Sağlığının Korunması

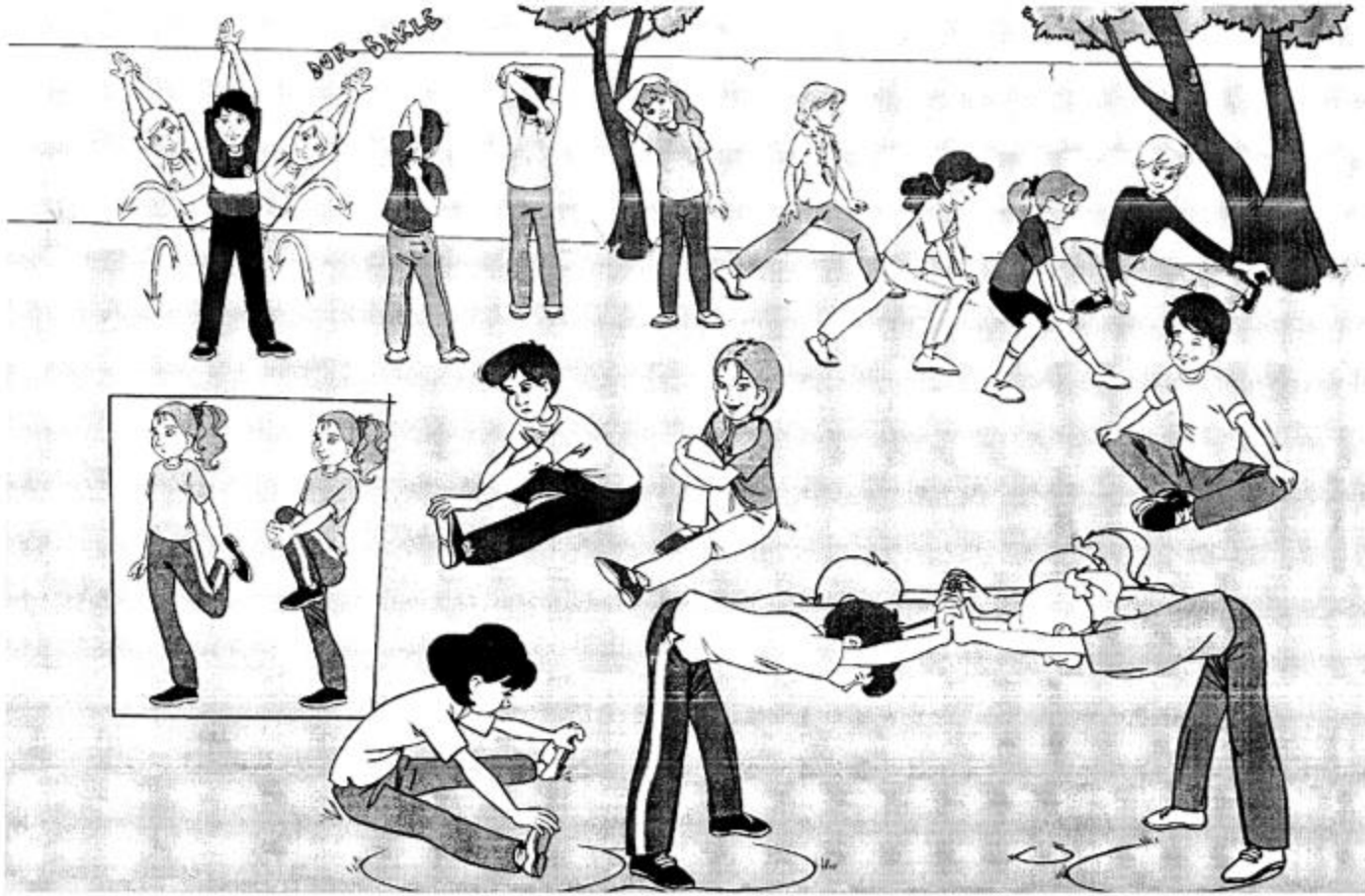
“Öğrenciler”

Dr. Fizyoterapist
Gönül KILAVUZ ÖREN

Olası Problemler

- Gözlerde yorulma ve bozukluk
- Kas ve eklem rahatsızlıkları
- Boyun ve üst sırt problemleri
- El ve el bileği hasarları
- Başlarda gevşeme
- Postür (duruş) bozuklukları





Sağlık için Hareket Et!...

Teşekkürler...

Egzersiz yaparken dikkat edilecek durumlar

- Egzersizleri yaparken nefesinizi tutmayın.
- Hareketleri her iki yön için tekrarlayın.
- Gerilme hissi olağandır. Ancak ağrı, zorlanma, uyuşma ve karıncalanma hissedilen durumlarda egzersizlere ara veriniz ve durumunuzun tespiti için mutlaka doktora başvurunuz.
- Haftada en az 3 defa 45 dakikalık yürüyüşler omurga sağlığınız için çok faydalıdır.



Emekleme pozisyonu: Ellerinizi yerde kaydırabildiğiniz kadar kaydırın. Göğsünüzü aşağı doğru esnetirken, popoyu topuklarınıza doğru esnetin. (3-5 tekrar)

Bir duvara şekildeki gibi ellerinizle yaslanın. Gövdenizi düz tutarak elleriniz üzerinde vücudunuzu geri doğru esnetin. (3-5 tekrar)



- Kalça yanları, bel ve sırt germe: Sol bacağınızı sağ bacağınızın üzerine atarak oturun. Sağ elinizle sol dizinizi kavrayın. Dizinizi sağa doğru zorlarken, vücudunuzu sola doğru esnetin, 15 sn bekleyin, diğer taraf için tekrarlayın. (3-5 tekrar)



- Bir duvara karşı durarak ellerinizi göz hizasında duvara yerleştirin. Germek istediğiniz bacağınızı diğerinin yaklaşık bir adım gerisine yerleştirin. Arkadaki topuğunuzu yerde tutarak öndeki dizinizi arkadaki bacağınızın arkasında gerginlik hissedene kadar bükün, 10 sn bekleyin. (3-5 tekrar)

- Avuçlar dışa bakacak şekilde elleri kenetleyin bu şekilde 5 sn durun, ardından sağa eğilin 5 sn bekleyin, başlangıç pozisyonuna dönün, ardından sola eğilin 5 sn bekleyin, başlangıç pozisyonuna dönün. (3-5 tekrar)



- Elleri geride kenetleyin ve kürek kemiklerinizi birleştirin, 5 sn bekleyin, gevşeyin (3-5 tekrar)

- Dirseğini elinizle kavrayın, ters yöne doğru gererek 10 sn tutun, gevşeyin. Aynı hareketi diğer dirseğiniz için tekrar edin. (3-5 tekrar)



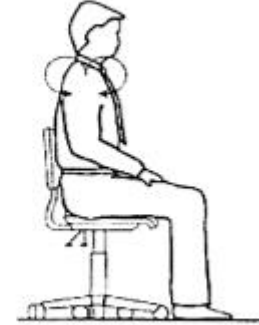
- Dirseğinizi kavrayın, yatay bir şekilde gerilme hissedene kadar itin, 10 sn tutun, gevşeyin. Diğer taraf için tekrar edin. (3-5 tekrar)



- Omuzlarınızı yukarı doğru çekin, çekebildiğimiz maksimal seviyeye gelince 5'e kadar sayıp sonra gevşeyin. (3-5 tekrar)



- Omuzları kulaklara doğru kaldır, geriye doğru dairesel hareketler yap. Daha sonra öne doğru dairesel hareketler yap. (8-10 tekrar)



- Pandemi süreci ile hayatlarımıza giren uzaktan eğitim kavramı ile öğretmenler ekran önünde her zamankinden daha fazla zaman geçirmektedir.
- Ekran önünde uzun süre boyunca aynı pozisyonda kalma bir çok sağlık problemini beraberinde getirmektedir.
- **Hareketsizlik (immobilizasyon) sonucu:**
 - Kas gerginliği artar.
 - Kan dolaşımı yavaşlar.
 - Kasların beslenmesi zayıflar.
 - Laktik asit seviyesi artar.
 - Kas ağrısı, yorgunluk hissi gelişir.
 - Yaralanma ve sakatlık riski artar.

