



GAZİANTEP İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

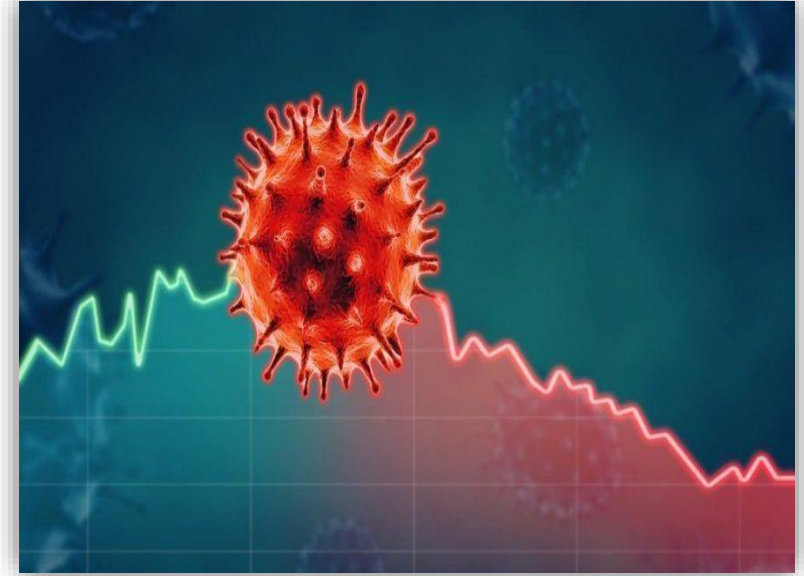
Uzm.Fizyoterapist Feride ATAY
Gaziantep İl Sağlık Müdürlüğü
Abdülkadir Konukoğlu
Sağlıklı Hayat Merkezi

Uzaktan Eğitim Sürecinde Omurga Sağlığının Korunması

PANDEMİDE OMURGA
SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN
ERGONOMİK YAKLAŞIMLAR
NASIL OLMALI?



- Salgının yayılımının kontrol edilmesine yönelik alınan önlemlerle beraber beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri, tüketici davranışları, eğitim-öğretim yöntemleri ve gündelik yaşam hızla değişmiştir.



- Pandemi süreci ile hayatlarımıza giren uzaktan eğitim kavramı ile öğretmenler ve öğrenciler 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.

Hareketsizlik Sonucu



Hareketsizliğin Getirdiği Olası Problemler

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



Boyun ve Üst Sırt Ağrıları

- En sık rastlanan boyun ağrısı türü, mekanik boyun ağrısıdır.
 - Kötü duruş, oturma bozukluğu, uzun süre aynı pozisyonda kalma, hareketsizlik.
 - Masa başı 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.



El ve El Bileği Ağrıları

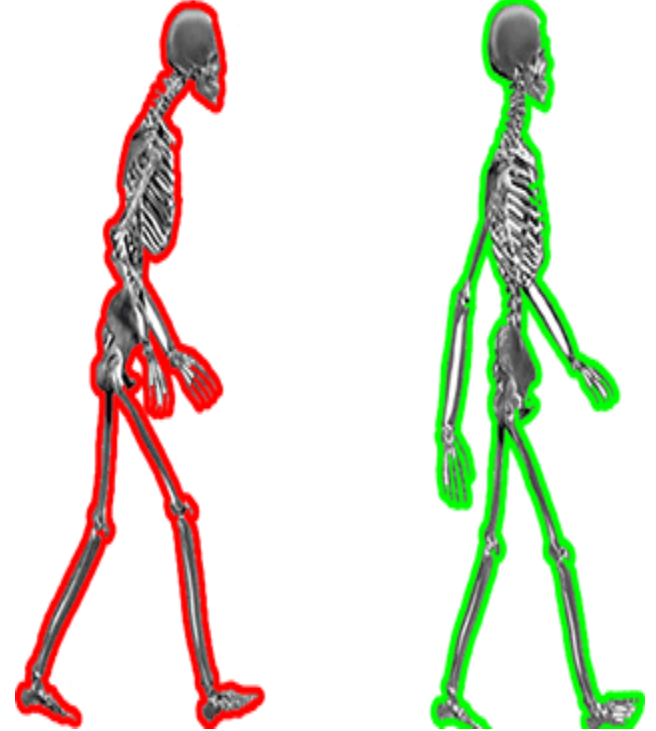
- Uzun süreli klavye, fare ve cep telefonu kullanımı zamanla el ve el bileğinde sinir sıkışması, tendon iltihapları ve kas zedelenmelerine yol açabilir.



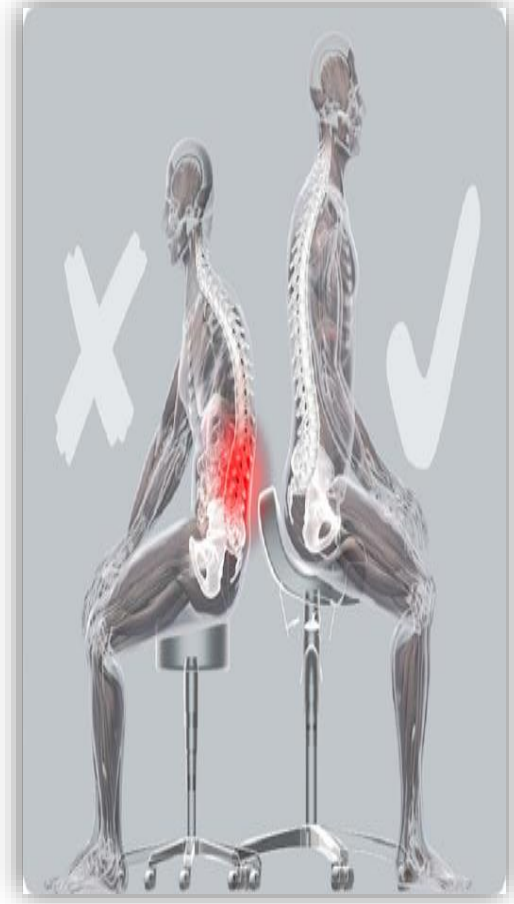
- Bu problemler sonucunda el ve el bileğinde uyuşma, spazm ve ağrı oluşur.
- Önlem alınmaz ve aynı durumlar devam ederse karpal tünel sendromu, ganglion kisti, tenosinovitler gibi ciddi hastalıklar ortaya çıkar.

Doğru Postürün Önemi

- Doğru duruş, en az çaba ile vücut fonksiyonlarının en üst seviyede olmasını sağlaması açısından çok önemlidir.
- Hareketin daha etkili ve dayanıklı olmasını ve kendimizi daha özgüvenli hissetmemizi sağlar.
- Yaralanmaların önlenmesinde büyük rol oynar.
- Kasların, eklemlerin, bağların daha az enerjiyle daha verimli çalışmasını sağlar.
- Daha verimli çalışan bir vücutta yorgunluk daha geç gelişir.



- Doğru duruşla göğüs kafesinin kapasitesi ve hareketleri daha iyi olacağından akciğere giren hava miktarı da daha fazladır.
- Bu da organlara, kaslara ve özellikle de beyne ulaşan kanın oksijenden zengin olmasını sağlar. Böylece algı ve konsantrasyon artar.
- Kaslara, eklemlere ve bağlara binen yük azalacağından ilerde oluşabilecek ağrılı sağlık sorunları da önlenmiş olur.



Kötü Oturuşun Yol Açtığı Postural Bozukluklar

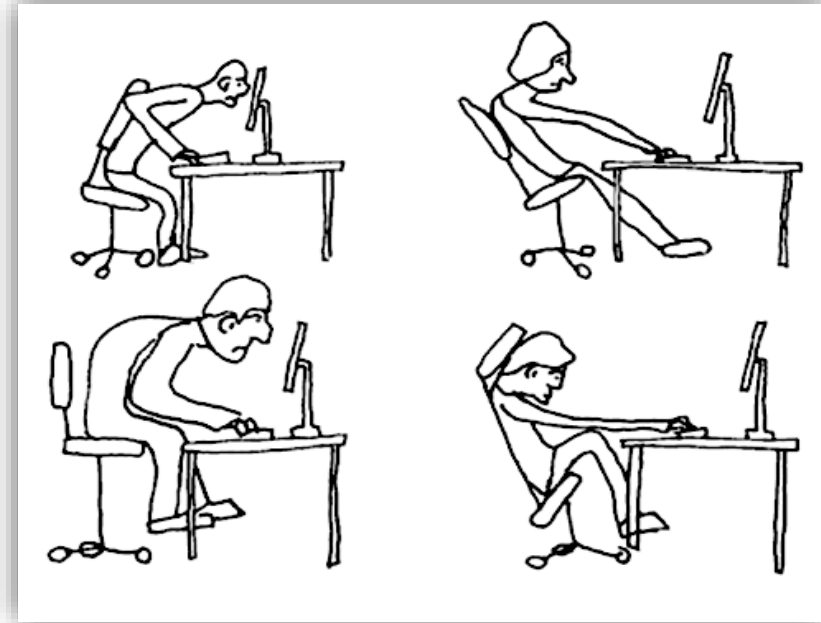
Skolyoz (omurganın yana eğriliği)

Kifoz (kamburluk)

Hiperlordoz (artmış bel kavisi)

Pes Planus (Düz taban)

Boyun düzleşmesi



NE YAPILMALI?

Aynı pozisyonda uzun süre vakit geçiren işler kas iskelet sistemini zorlar.

**Vücuda binen
yükü azaltmak
için;**

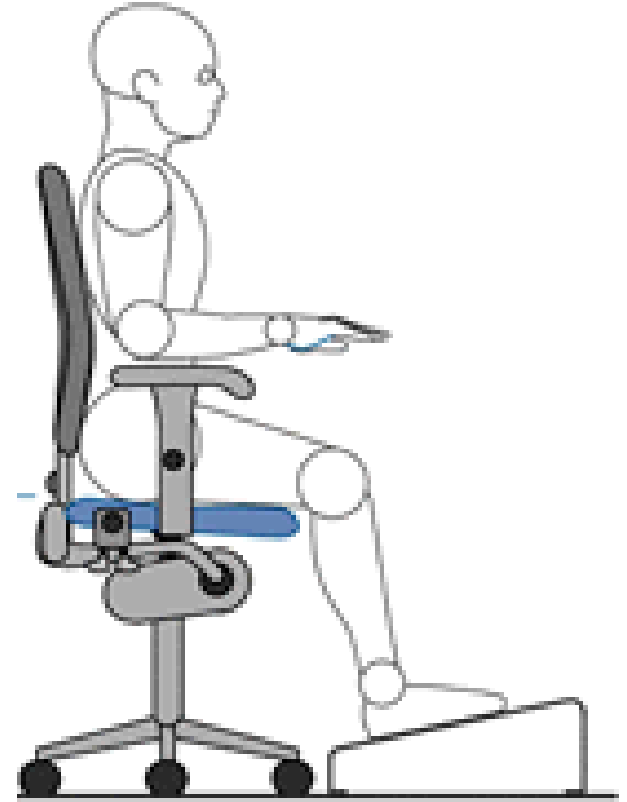
- doğru duruş
- doğru egzersiz
- doğru ergonomi

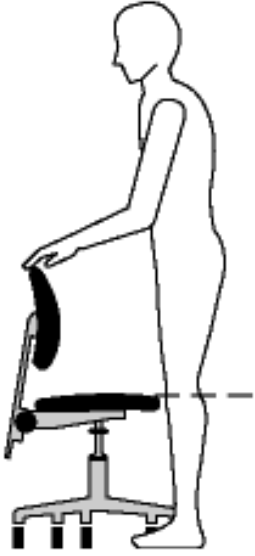
Çalışma Ortamınızı Düzenleyin

Doğru koltuk seçimi

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

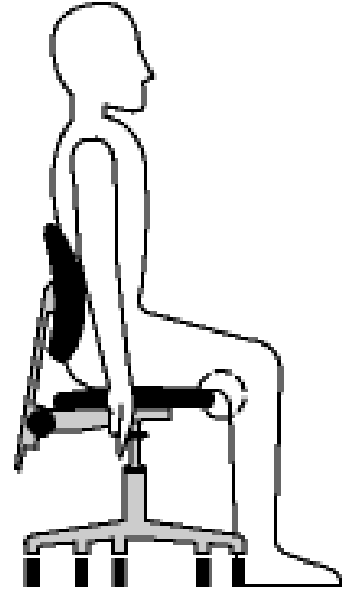
- Diz yüksekliği,
- Oturma yüzeyi derinliği
- Sırt desteği

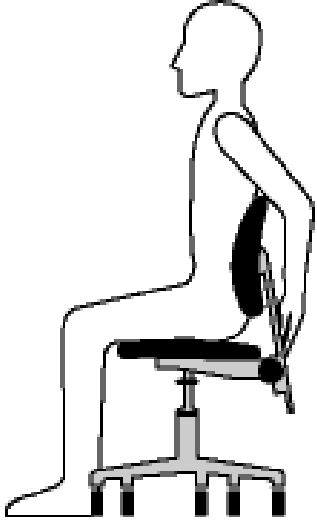




- Çalışma koltuğunuzun önünde ayakta durun. Ofis koltuğunuzun oturağını dizinizin hizasına getirin. Bunu oturak kısmının yüksekliği ayarlanabilir bir ofis koltuğuyla yapabilirsiniz.

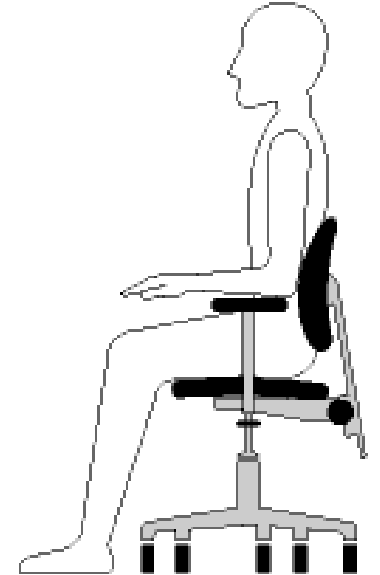
- Koltuğunuza oturun ve ayaklarınızın yere paralel rahat basabildiğini kontrol edin. Diz arkasının oturağın ucunda olduğundan emin olun.





- Bel desteğinizi kontrol edin. İleri geri eğilip doğrulmalarda 5'er cm size olanak sağladığından emin olun.
- Sırt ayarınızı yapın ve bu 5 cm kuralına uygun hale getirin.
- 90 derece açıda olacak şekilde yükseklik ve sırt ayarlarınızı tekrar kontrol edin.

- Kolçaklarınızı dirsekten bileğinize yatay şekilde ve omuzdan bileğe 90 derece olacak şekilde ayarlayın. Bu açığı yakalamak için yükseltin ya da alçaltın.



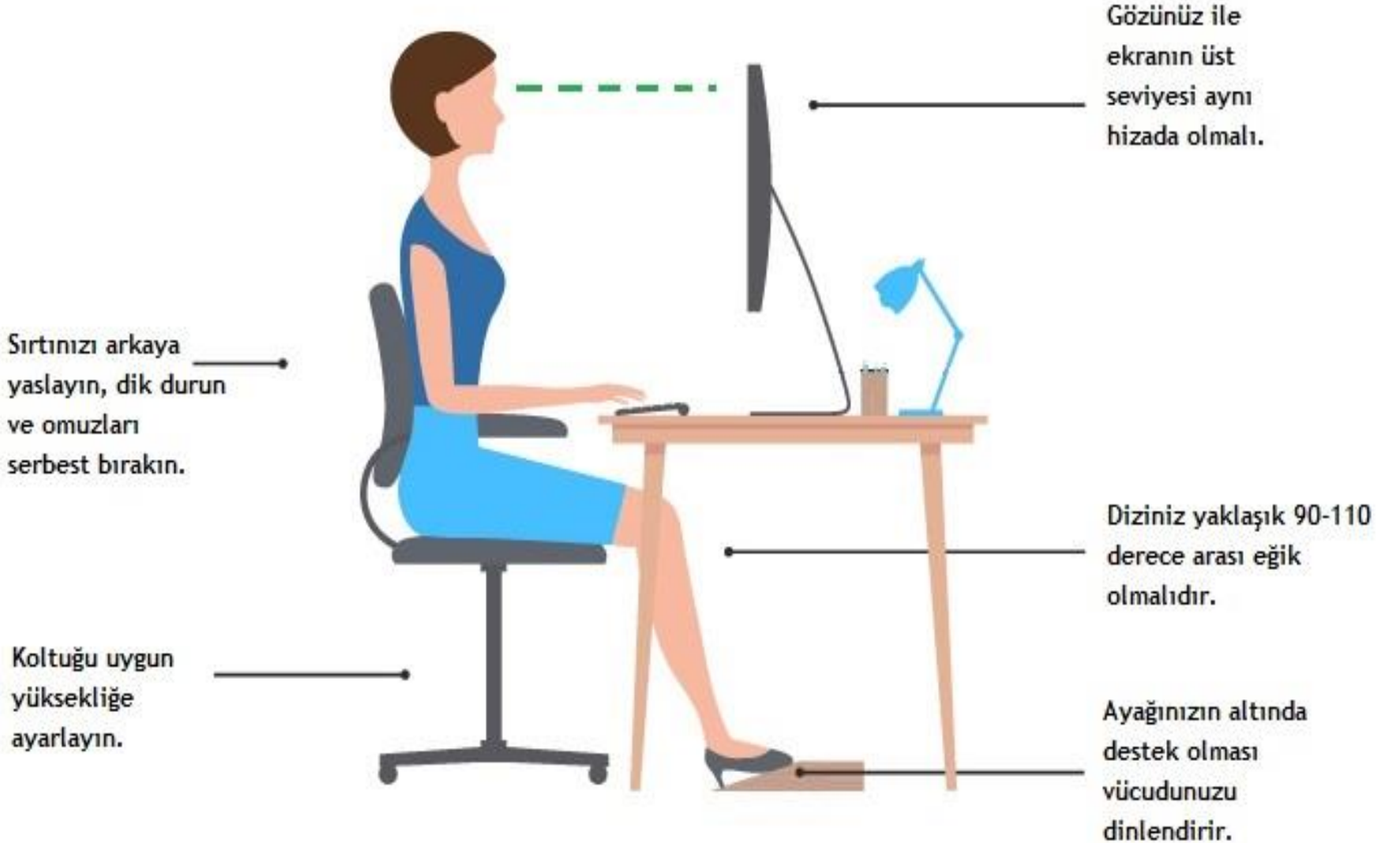
Yanlış oturuş



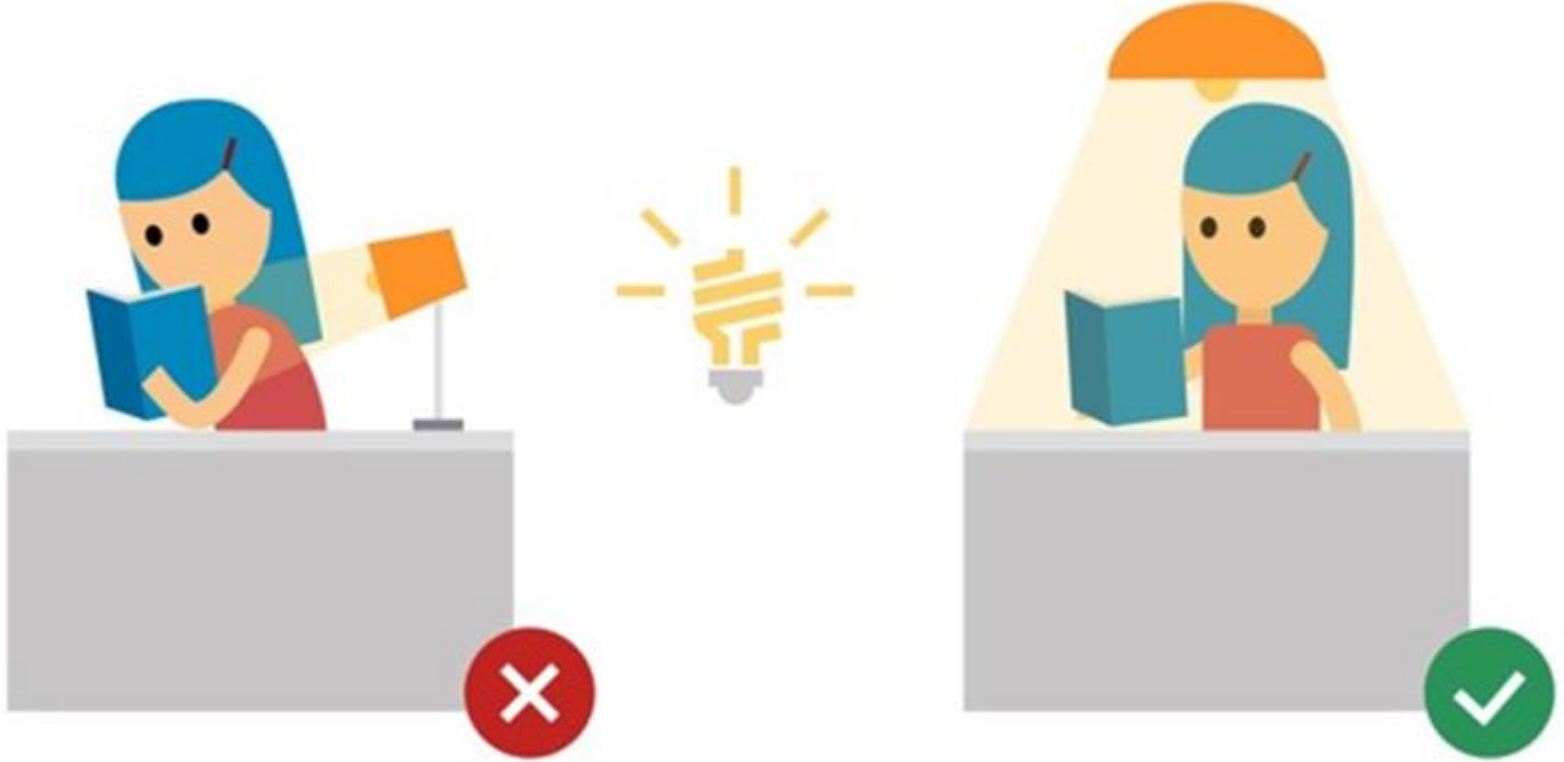
Doğru oturuş



Bilgisayar Kullanımı

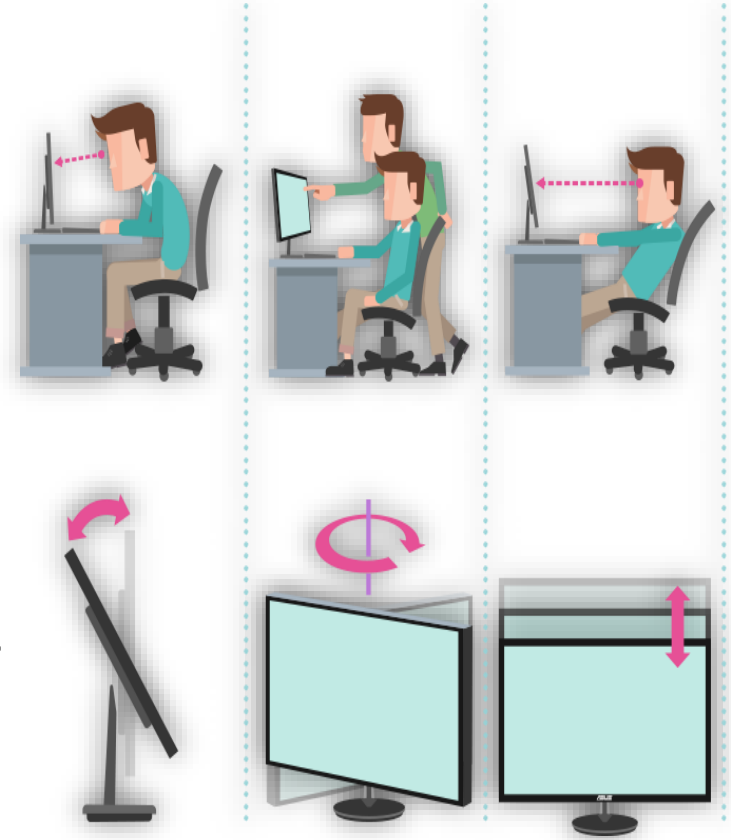


Ders alışırken yeterli ışık



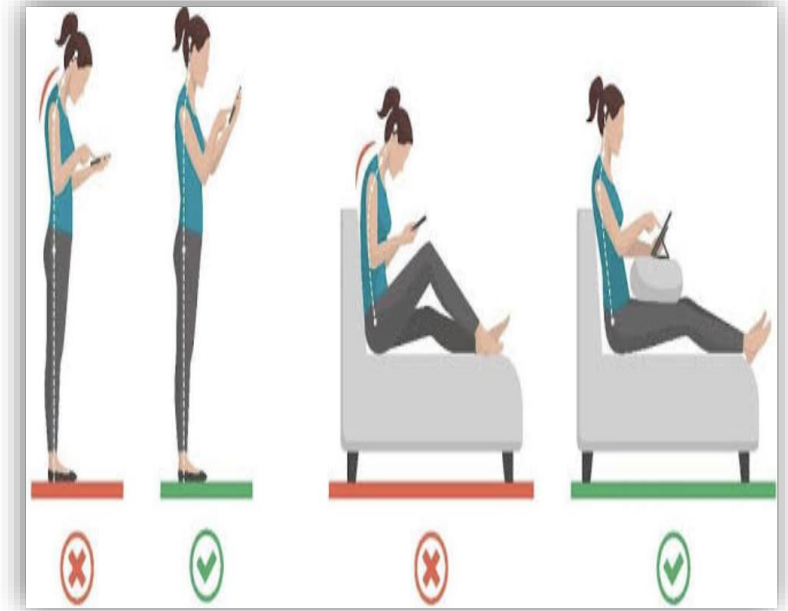
Bilgisayar Monitöründe Ergonomi

- Ekranın yüksekliği göz hizasında veya biraz aşağısında olmalı
- Ekran geriye doğru 30° eğilmeli
- Ekran göz hizasında 50-60 cm kadar uzakta olmalı



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.
- Avuç içinin şekline uygun olmalı
- Uzun süre aynı pozisyonda kalınmamalı, her yarım saatte bir tüm vücuda küçük egzersizler yaptırılıp pozisyon değiştirilmelidir.

Cep telefonu kullanımı omurgamızı nasıl etkiliyor?

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



0 derece
4,5 kg-6,8 kg



15 derece
12,2 kg



30 derece
18 kg



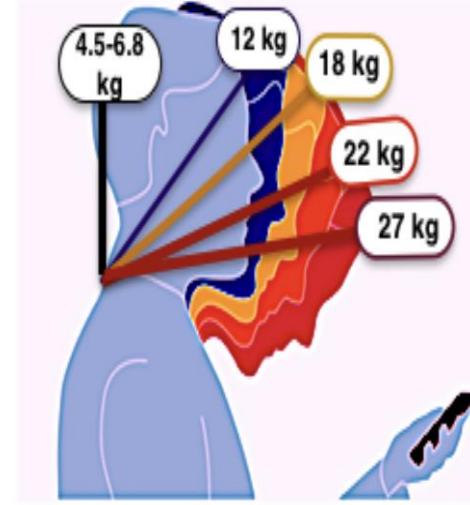
45 derece
22 kg



60 derece
27 kg

Boynumuzun açısı fark yaratıyor

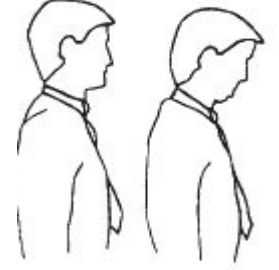
- Cep telefonunuza sadece gözlerinizi yukarı-aşağı hareket ettirerek bakın.
- Omurganız yerine cep telefonunu hareket ettirin.



Bilgisayar Kullanırken Veya Masa Başı Çalışırken Yapılabilecek Egzersizler



- 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)

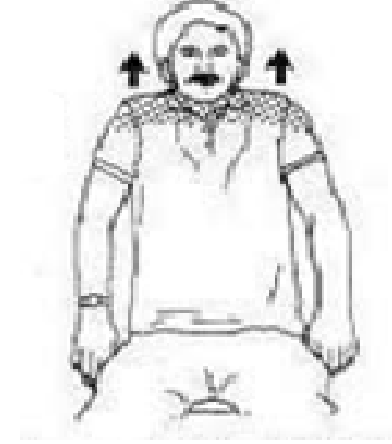


- Sağ kulağını omuzuna yaklaştır 10 sn bekle, nötral pozisyona dön. Aynı hareketi diğer taraf için tekrarla.
(8-10 tekrar)



- 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)



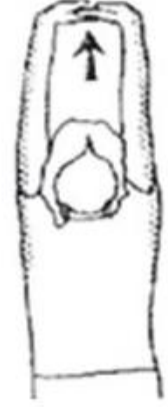
- Dirseğini elinizle kavrayın, ters yöne doğru gererek 10 sn tutun, gevşeyin. Aynı hareketi diğer dirseğiniz için tekrar edin.
(3-5 tekrar)



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



- 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)

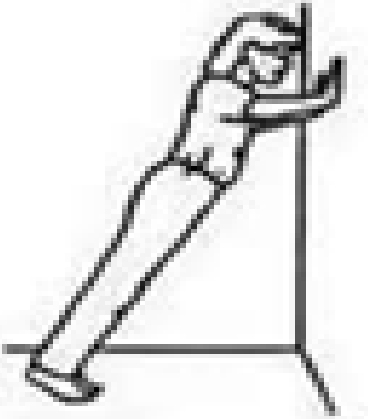


- Elleri geride kenetleyin ve kürek kemiklerinizi birleştirin, 5 sn bekleyin, gevşeyin (3-5 tekrar)

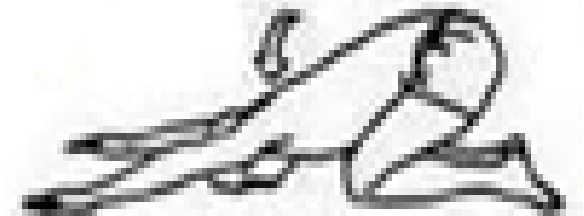
- Kalça yanları, bel ve sırt germe: Sol bacağınızı sağ bacağınızın üzerine atarak oturun. Sağ elinizle sol dizinizi kavrayın. Dizinizi sağa doğru zorlarken, vücudunuzu sola doğru esnetin, 15 sn bekleyin, diğer taraf için tekrarlayın.



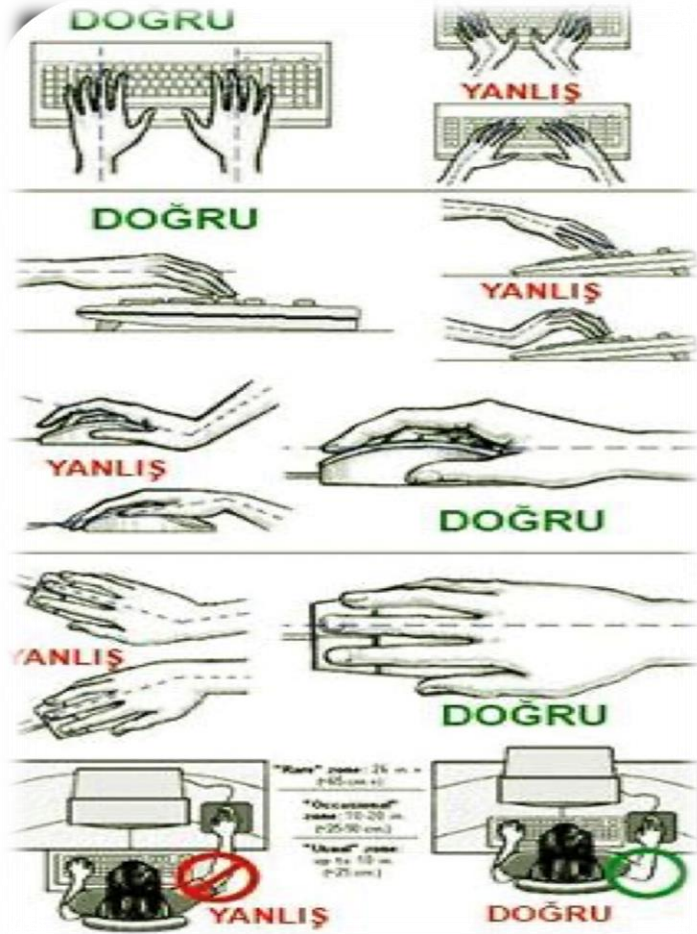
- Bir duvara karşı durarak ellerinizi göz hizasında duvara yerleştirin. Germek istediğiniz bacağınızı diğerinin yaklaşık bir adım gerisine yerleştirin. Arkadaki topuğunuzu yerde tutarak öndeki dizinizi arkadaki bacağınızın arkasında gerginlik hissedene kadar bükün, 10 sn bekleyin. (3-5 tekrar)



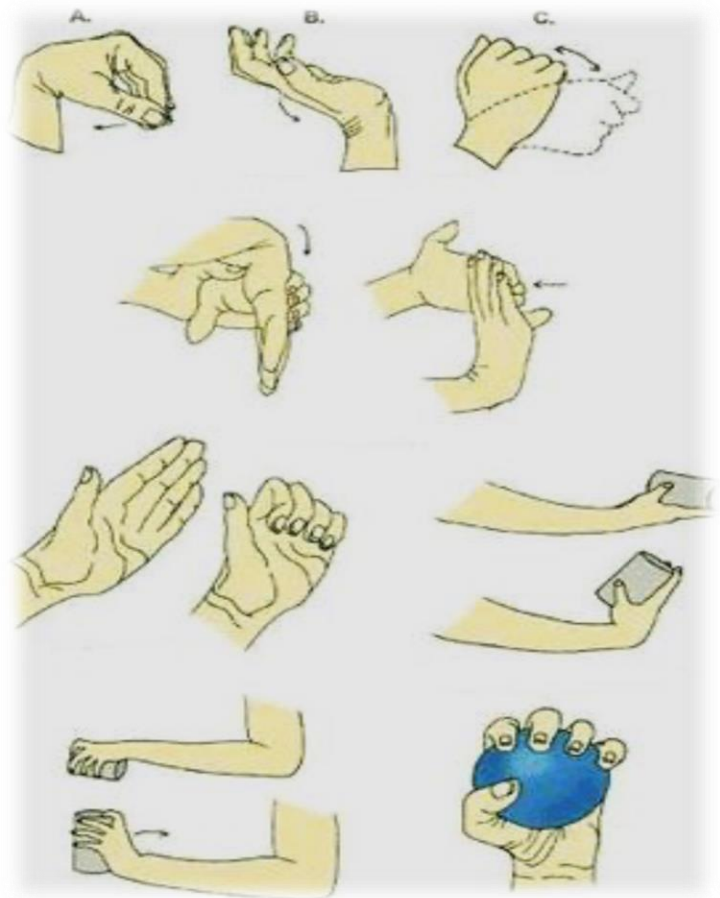
- Emekleme pozisyonu: Ellerinizi yerde kaydırabildiğiniz kadar kaydırın. Göğsünüzü aşağı doğru esnetirken, popoyu topuklarınıza doğru esnetin. (3-5 tekrar)



Ergonomik Klavye Kullanımı



Bilek Egzersizleri

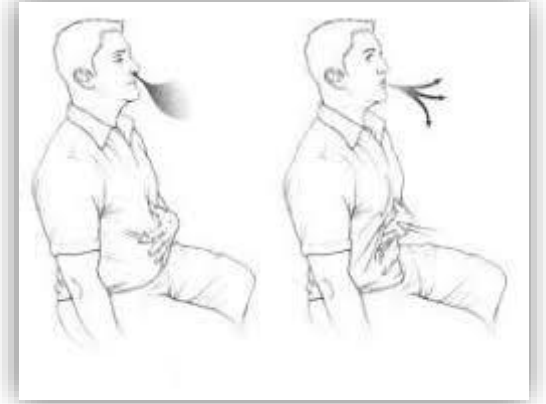




**Egzersiz
yaparken
dikkat
edilecek
durumlar**

- 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.

Pandemi sırasında solunum egzersizi nefes darlığını azaltır, yaşam kalitesini artırır, kaygı ve depresyonu engellemede yardımcı olur.



EVDE YAPABİLECEĞİNİZ NEFES EGZERSİZLERİ

- 01 Büzük Dudak Solunumu:** Oturur pozisyonda, ağız kapalıyken burundan birkaç saniye nefes aldıktan sonra dudak büzülerek ısıklı çalar gibi yavaşça 4-6 saniyede nefes verilir.
- 02 Diyafragmatik Solunum Egzersizleri:** Oturur veya sırt üstü yatar pozisyonda bir el karın üzerine diğer el göğüs üzerine yerleştirilir. Yavaşça burundan nefes alınarak karın üzerindeki elin yukarı doğru hareket etmesi sağlanır. Nefes verirken karın üzerine hafifçe bastırılarak dudaklar büzülerek ağızdan nefes verilir.
- 03 Derin Nefes Alıp Verme Egzersizi:** Oturur pozisyonda eller alt kaburgalar üzerine konulur. Burundan derin nefes alınır göğüs kafesinin genişlediği hissedilir. Alınan hava 3-5 saniye boyunca tutulur. Daha sonra solunan tüm havanın bırakıldığı hissedilene kadar büzük dudak şeklinde yavaşça nefes verilir.

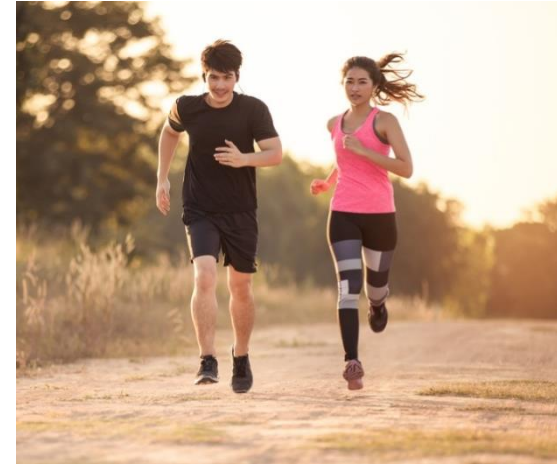
Egzersizleri sırasıyla günde 2-3 kez 4-5 tekrar şeklinde yapınız.

- Fiziksel aktivitenin diyabet, obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara karşı koruyucu ve tedavi edici etkileri vardır. Yaşam kalitesi ve refahı arttırmaktadır.



- Orta yoğunluklu fiziksel aktivitenin bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve düzenli fiziksel aktivitenin stres ve kaygı düzeylerini azalttığı bilinmektedir.

- Orta şiddetli fiziksel aktiviteler:
 - nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu hareketlerdir.
 - aktivite sırasında kişi konuşabilir; fakat şarkı söyleyemez!
- Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.



- 5-17 yaş grubu çocuklar günde **en az 60 dakika** orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmalıdırlar.
- Ergenlerin kemik ve kasların güçlendirilmesini sağlayan yüksek şiddetli fiziksel aktiviteleri **haftada en az 3 gün** yapmaları önerilmektedir.

- Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler:
 - ✓ nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir.
 - ✓ kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimedenden fazlasını konuşamaz!
- Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek vb.



Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite

*Sağlığın kazanılması ve sürdürülmesi için
haftada 150 dakika süreli,
büyük kas grubunun kullanıldığı
orta şiddetteki bir tempo ile
dayanıklılık aktiviteleri yapılmalıdır.*

- Haftada en az 3 gün, ideal olarak 5 - 7 gün düzenli olarak yapılmalıdır
- Günde 30 dakika ve haftada 5 gün fiziksel aktivitede yapmak yeterlidir. Bu süre 10'ar dakikadan az olmayan bölümlere ayrılabilir.



HER GÜN 10 bin ADIM

Spor için zaman ayıramıyor musunuz?

Gün içindeki zorunlu hareketleri egzersize dönüştürebilirsiniz



HER GÜN 10 bin ADIM

Asansör yerine merdivenleri kullanın



HER GÜN 10 bin ADIM

Alışverişlerinizi hızlıca yürüyerek yapın



HER GÜN 10 bin ADIM

Gidilecek yere varmadan birkaç durak önce otobüsten inin ve tempolu yürüyün