

YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE



Oturduğunuz Yerde Birkaç Kolay Egzersiz



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ

Masa ve Bilgisayar Başı Çalışanlarda Omurga Sağlığının Korunması

Sağlıklı ve zinde çalışmalar dilerim.

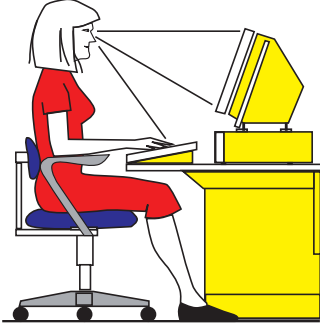
Özellikle uzun süren masa başı çalışmalarda bireyler hareketsiz kalmaktadır. Uzun süreli hareketsiz ve sabit pozisyonda kalmak, kan dolaşımını olumsuz yönde etkileyeceğinden bel ve boyun kaslarında tutulma, uyuşma, karıncalanma hatta toplar damarlarda kan pıhtısına neden olabilmektedir. Bu olumsuz etkileri ortadan kaldıran egzersiz, herhangi bir yan etki oluşturmadan kan dolaşımını artıran, ağrı ve fonksiyon bozukluklarını engelleyen en önemli anahtardır.

Bakanlığımızca yürütülen koruyucu sağlık hizmetlerinin amacı, bireylerin sağlığının korunması ve geliştirilmesidir. Bu broşür, masa başı çalışanların sağlığının korunması hedef alınarak, uzun süren masa başı çalışmaları boyunca hareketsizliğin ve buna bağlı oluşabilecek birçok kas iskelet sistem rahatsızlığının önlenmesinde, çeşitli egzersiz programlarının uygulanmasının faydalı olacağı düşünülerek hazırlanmıştır.

Toplumun fiziksel aktivite konusunda bilinçlendirilmesi için, “Yaşamın Her Alanında Fiziksel Aktivite” çalışmaları kapsamında, bu broşürün hazırlanmasında emeği geçen Bakanlığımız uzmanları ile Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi Sn. Prof. Dr. Gül BALTACI'ya teşekkür eder broşürün tüm okuyuculara yararlı olmasını dilerim.

Doç. Dr. Turan BUZGAN
Kurum Başkanı

KAS VE İSKELET PROBLEMLERİNDEN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER:



- 1. Bel desteği:** Omurga dik ve sırt düzgün olmalı, vücut ağırlığı her iki kalçaya eşit verilmeli, yorgunluk nedeniyle öne kaymayı engellemek için bel destekli sandalyeler kullanılmalı veya bel boşluğu yastık ile desteklenmeli.
- 2. Göz seviyesi:** Rahat pozisyonda otururken gözlerinizi kapatın ve yavaşça açın. Bakış bilgisayarın tam ortasında olmalı.
- 3. Uyluk:** Sandalyenin köşesinde uyluğun altına elin kolayca kayabildiğinin kontrolü yapılmalı. Çok gergin ise ayarlanabilen ayaklık desteği sağlanmalı. Uyluk ve sandalye arasındaki genişlik bir parmandan fazla ise sandalyeyi yükseltmek yeterli olacaktır.
- 4. Baldır:** Baldır ve sandalyenin önü arasında bir yumruk mesafe olmalı. Kalça rahat değilse sandalye çok derindir.
- 5. Ayaklar:** Ayaklar tam olarak yere basmalı. Ayakların yerden kalkması veya gövdenin öne doğru bükülmesi kalçaya ve bel bölgesine binen yükü artıracaktır.
- 6. Dirsek:** Kollar gövdeye yakın 90 derece tutulmalı. Omuzlar hafifçe yukarıda sandalyenin kol desteğine yerleşmiş olmalı, dirsekler 90 derece açıda ve eller rahat olmalı.

Gevşeme, Düzgünlük ve Germe Egzersizleri



Gevşeme Egzersizi -

Yaptığınız bu masaj rahatlamınızı sağlayacaktır.



- Baş ağrılarınız ve stresle baş etmek için; şakaklarınızdaki ve yanaklarındaki kaslara parmaklarınızla ufak daireler çizerek masaj yapınız.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

Bu egzersiz; ön göğüs bölgesi ve omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.



- Ellerinizi boynunuzun arkasına kenetleyin.
- Bel çukurluğunuzu arttırmadan, sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

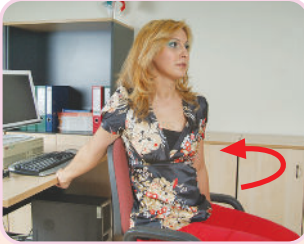


- Ellerinizi sandalyenizin arkasına kenetleyin.
- Bel çukurluğunuzu arttırmadan sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri

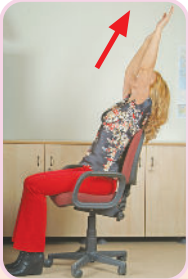
Ön omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.



- Sağ elinizi masanızın kenarından tutarak gövdenizi aksi istikamete doğru sandalyeniz ile birlikte çevirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
- Aynı egzersizi diğer kolunuz için de yapın.



Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri



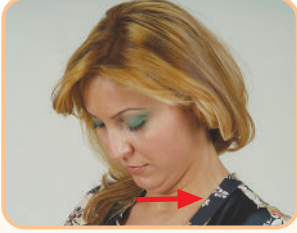
Alt omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.

- Her iki elinizi yukarı doğru kaldırarak, gövdenizi esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

Bu egzersiz boyun kaslarının öne olan esnekliğini artırır.



- Çenenizi göğsünüze yaklaştırarak boynunuzu öne eğin.
- Hafifçe kalçadan eğilerek gövdeyi öne doğru eğip gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri

Bel ve sırt kaslarının esnekliğini artıran bir egzersizdir.

(Dikkat Herhangi bir bel probleminiz varsa bu egzersizi yapmayınız!)*



- Gövdenizi kalçanızdan eğerek öne doğru esnetin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.



Bel ve Sirt Düzgünlüğü-

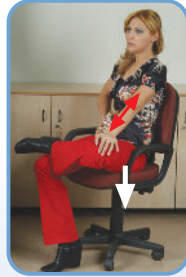
Omurları destekleyen bel ve sırt kaslarının düzgün çalışmasını sağlayan bir egzersizdir.



- Kalçanızı sandalyenin önüne kaydırarak zorlamadan belinizdeki çukurluğu arkaya doğru itmeye çalışın.
- Bel çukurluğunuzu tekrar zorlamadan arttırmaya çalışın.



Uyluk Germe Egzersizi



- Bir ayağınızı diğer dizinize koyacak şekilde bacak bacak üstüne atın.
- Aynı taraf elinizle diz üzerinde hafifçe baskı uygulayarak uyluk iç yanını gerdirin.
- Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
- Aynı hareketi diğer taraf için de uygulayın.

VÜCUT DÜZGÜNLÜĞÜ İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER (POSTURAL FARKINDALIK)

- Başınızı ve gövdenizi gün içinde dik tutmaya çalışın.
- Belinizin normal eğriliğini otururken ve ayaktaiken karın kaslarınızı kasarak sağlamaya çalışın.
- Öne eğilirken belden değil kalçalarınızdan eğilin.
- Hızlı hareketlerden kaçının, özellikle hızlıca baş çevirme hareketleri yapmayın.
- Vücut düzgünlüğünü bozacak uzun süreli hareketlerden kaçın.
- Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayağa kalkın.
- Belinizle dönme hareketi yapmayın.
- Size önerilen egzersizleri günde en az 3 kez 5-6 defa tekrar edin.

Vücutumuzun duruşu nasıl olmalıdır?



YANLIŞ



DOĞRU

Daha fazla bilgi için,
T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı
internet sayfasını ziyaret edebilirsiniz.
www.beslenme.gov.tr

Model: Stj. Fzt. Emel ARSLAN