



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
BURDUR  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

# Uzaktan Eğitim Sürecinde Omurga Sağlığının Korunması

**“Öğrenciler”**

HALK SAĞLIĞI BAŞKANLIĞI  
SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ HAYAT BİRİMİ

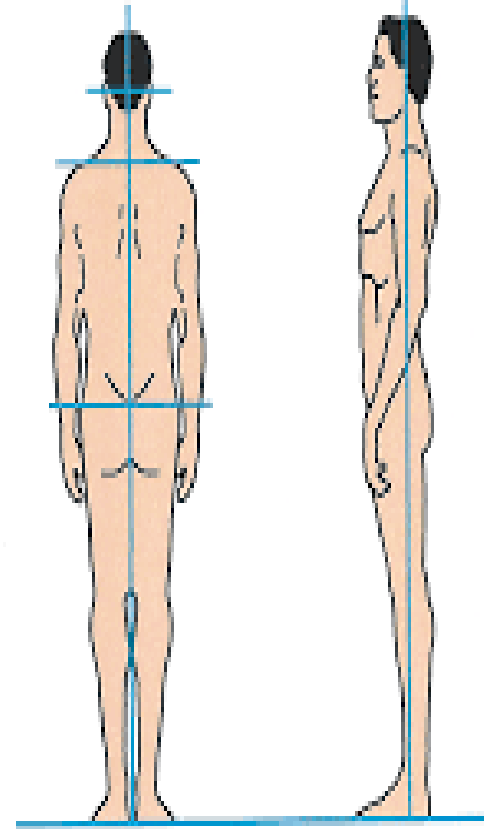


- Uzaktan eğitim artık her yaş grubu için pandemi döneminde önemli bir seçenek haline geldi.
- Çocuklar okul ortamında olmadığı için derslerini tablet, bilgisayar, cep telefonu ya da televizyon karşısında işlemek zorundalar.
- Ekran başında uzun süre sabit pozisyonda kalmak çeşitli sağlık problemlerine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

- 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.

# 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.



# Duruş Bozukluđuna Neden Olan Faktörler

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

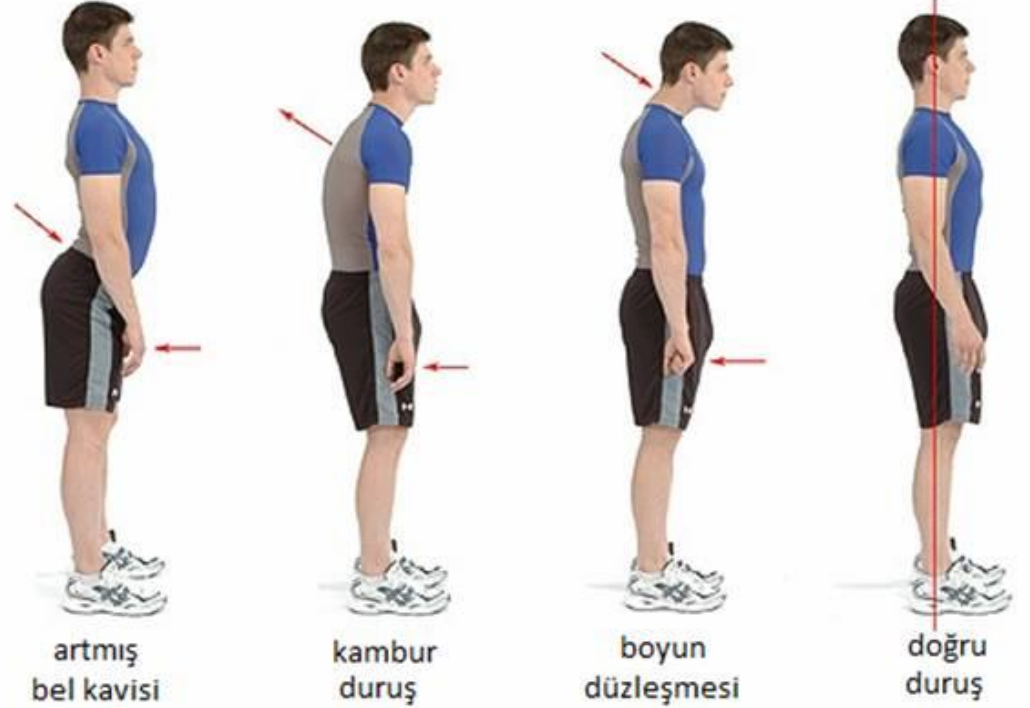


- Ağır sırt çantası taşımak
- Kasların yeterli kuvvet ve esneklikte olmaması
- Hareketsiz bir yaşam stili
- Hareketsizliğin beraberinde getirdiği aşırı kilo



# Duruş Bozukluğunun Neden Olduğu Problemler

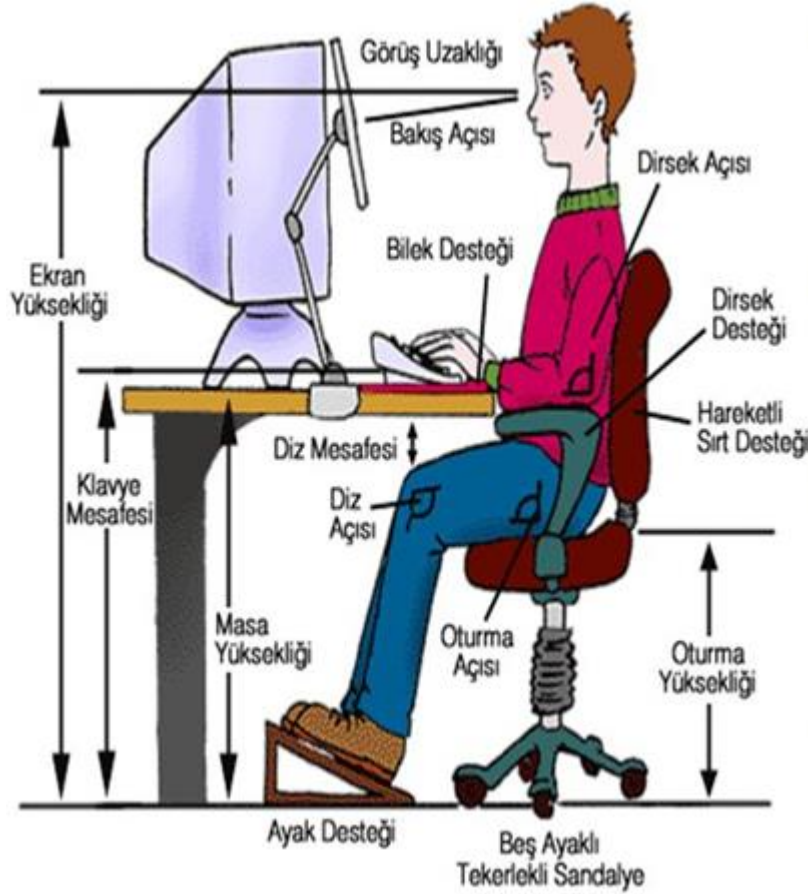
- **Kifoz:** Kamburluk
- **Hiperlordoz:** Artmış bel kavisi
- **Skolyoz:** Omurga eğriliği
- **Boyun düzleşmesi**



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



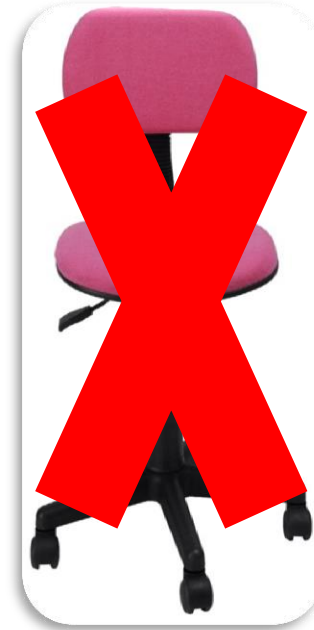
# Bilgisayar Kullanırken Dikkat Edilecek Kurallar



- 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.

# Doğru Koltuk Seęimi

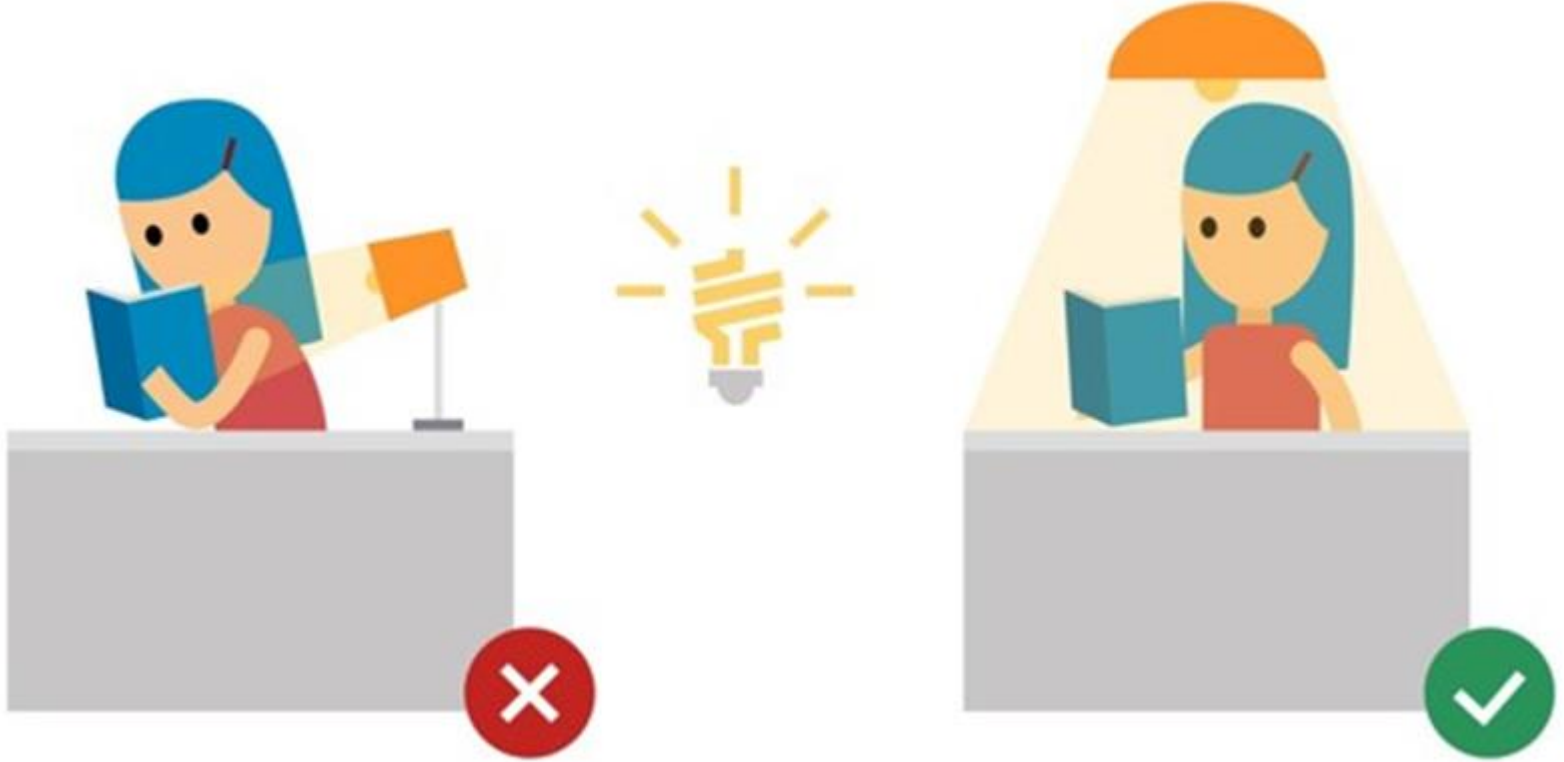
- Rahat bir duruş sađlayan, ayarlanabilir
- Sağa-sola dönebilen
- Tüm omurga hattını destekleyen  
(+boyun desteđi)
- Kol desteđi
- Kalçalar, dizlerden yukarıda olmalı
- Ek olarak ayak altına destek



# Doğru oturuş

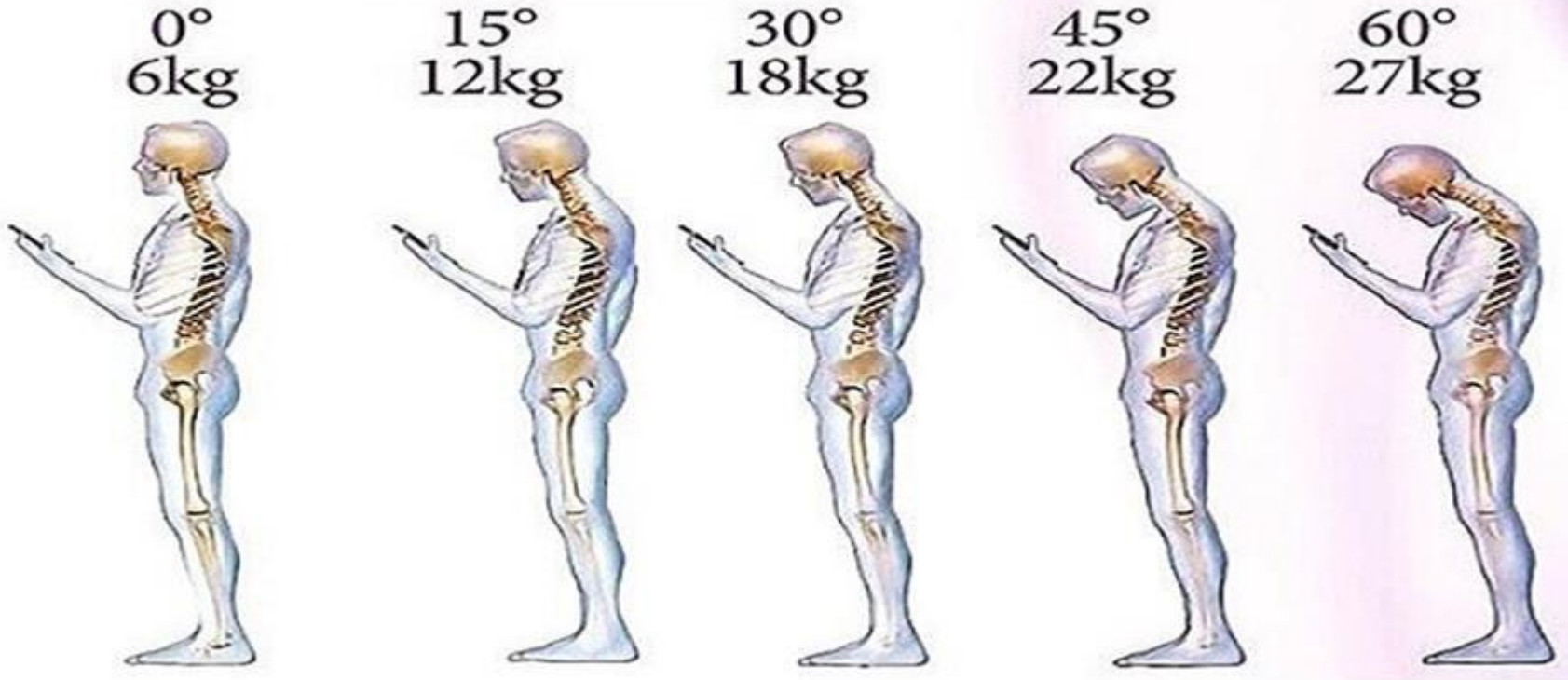


# Ders çalışırken yeterli ışık

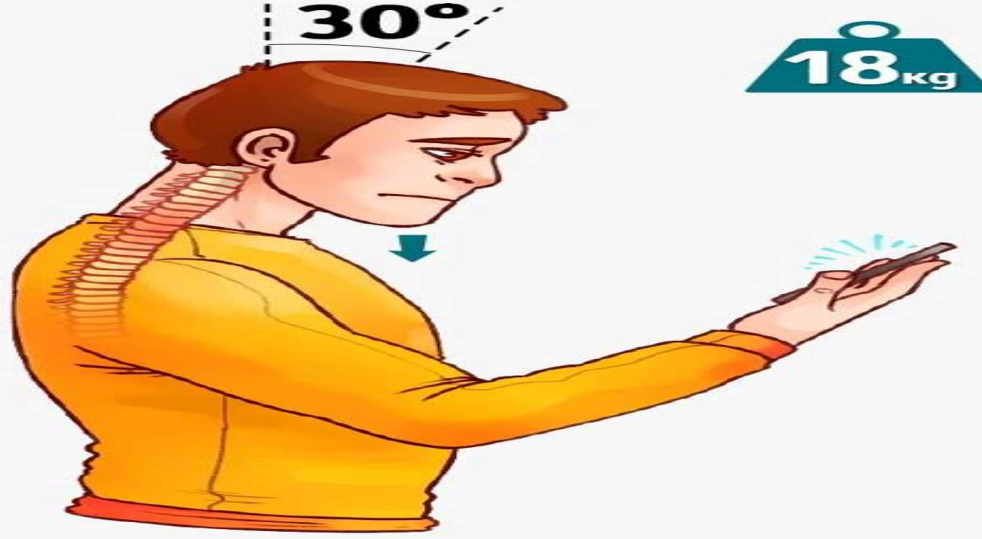


# Cep telefonu kullanımı omurgamızı nasıl etkiliyor?

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

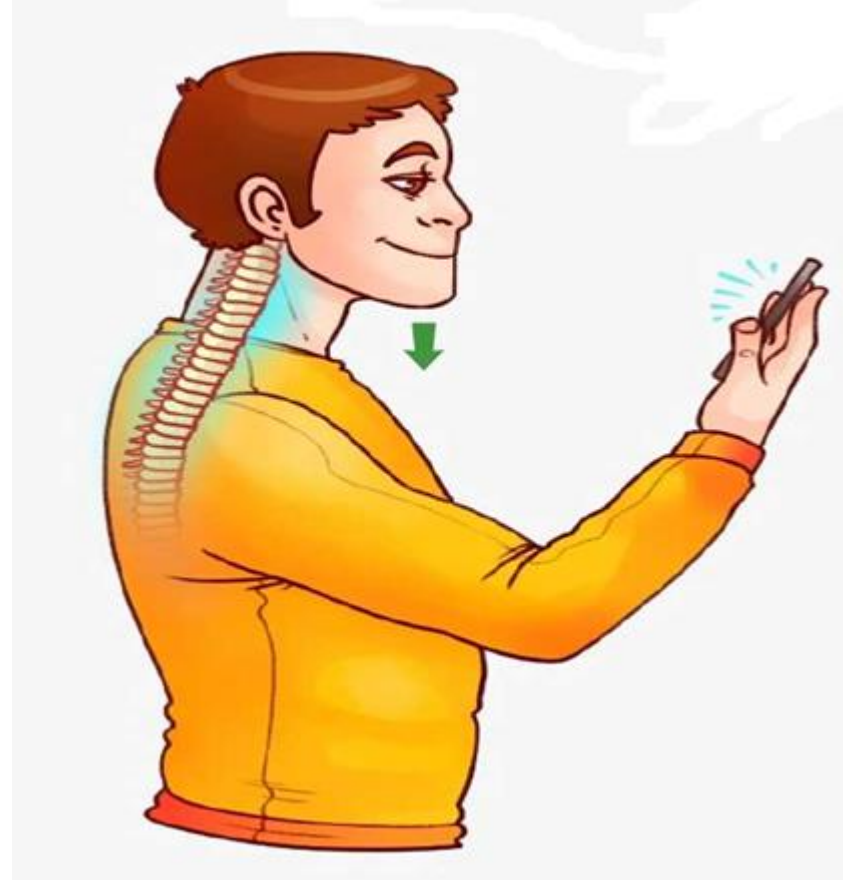


Telefonu bu şekilde kullandığınızda, vücudunuza bu şekilde ağırlık verir ve omurganıza hatta ciğerlenize bile zarar verirsiniz



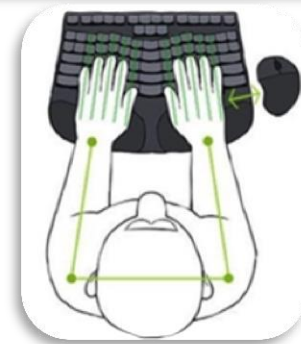
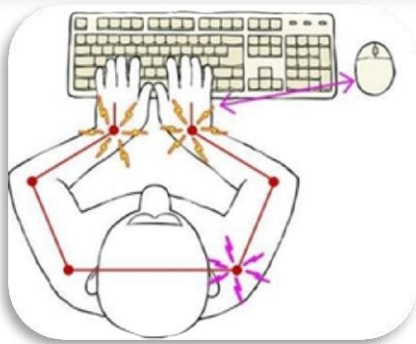


- Cep telefonunuza sadece gözlerinizi yukarı-aşağı hareket ettirerek bakın.
- Omurganız yerine cep telefonunu hareket ettirin.



# Bileklerinizi koruyun.

Bilek destekli klavye kullanın.



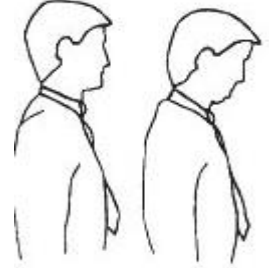
**Ergonomik klavye seçimi**



# Bilgisayar Kullanırken veya Masa başı çalışırken yapılabilecek egzersizler



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



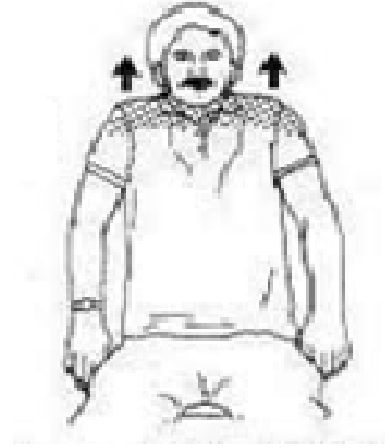
- Çeneyi sağ omuzuna yaklaştır 10 sn bekle, nötral pozisyona dön. Aynı egzersizi sol taraf için tekrarla. (8-10 tekrar)



- 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. (3-5 tekrar)



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



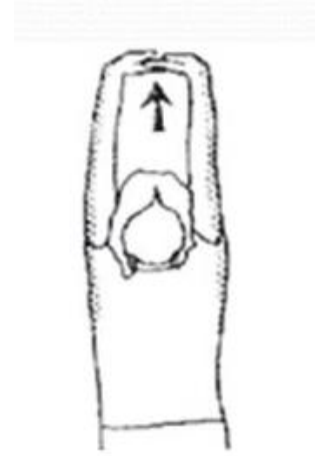
- Dirseğini elinizle kavrayın, ters yöne doğru gererek 10 sn tutun, gevşeyin. Aynı hareketi diğer dirseğiniz için tekrar edin. (3-5 tekrar)



- 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)

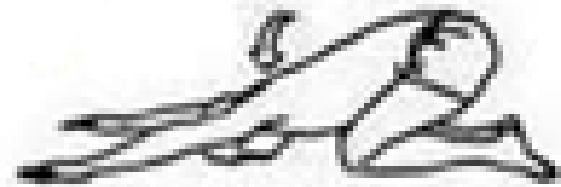


- Elleri geride kenetleyin ve kürek kemiklerinizi birleştirin, 5 sn bekleyin, gevşeyin (3-5 tekrar)

- 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. (3-5 tekrar)

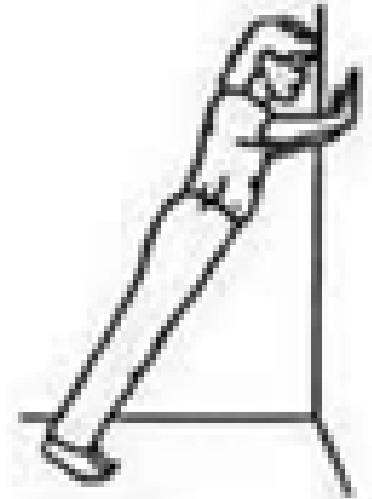


- Bir duvara karşı durarak ellerinizi göz hizasında duvara yerleştirin. Germek istediğiniz bacağınızı diğerinin yaklaşık bir adım gerisine yerleştirin. Arkadaki topuğunuzu yerde tutarak öndeki dizinizi arkadaki bacağınızın arkasında gerginlik hissedene kadar bükün, 10 sn bekleyin. (3-5 tekrar)

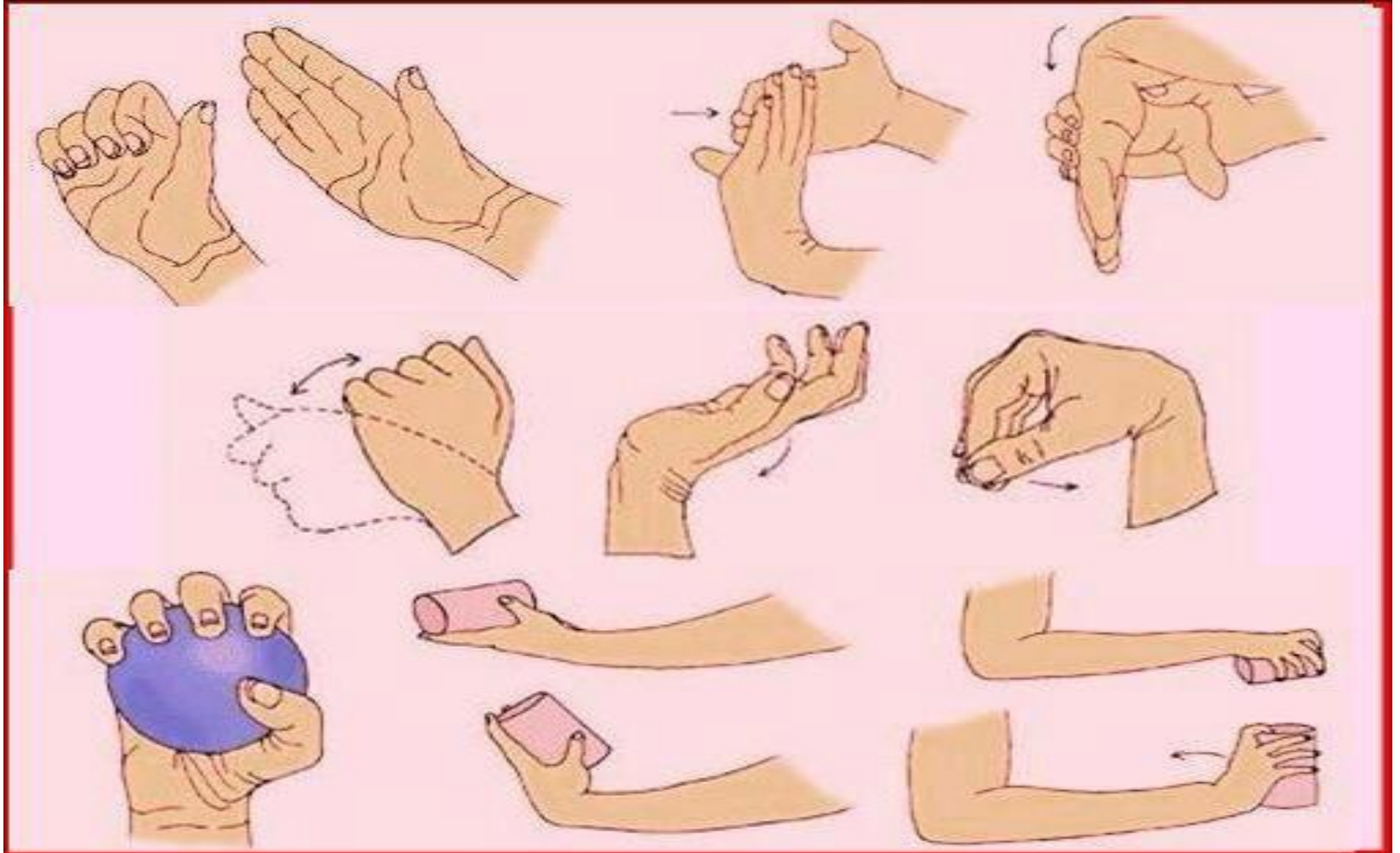


Emekleme pozisyonu: Ellerinizi yerde kaydırabildiğiniz kadar kaydırın. Göğsünüzü aşağı doğru esnetirken, popoyu topuklarınıza doğru esnetin. (3-5 tekrar)

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



# 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.



DUR BAKLE

**Sağlık için Hareket Et!...**

**Teşekkürler...**