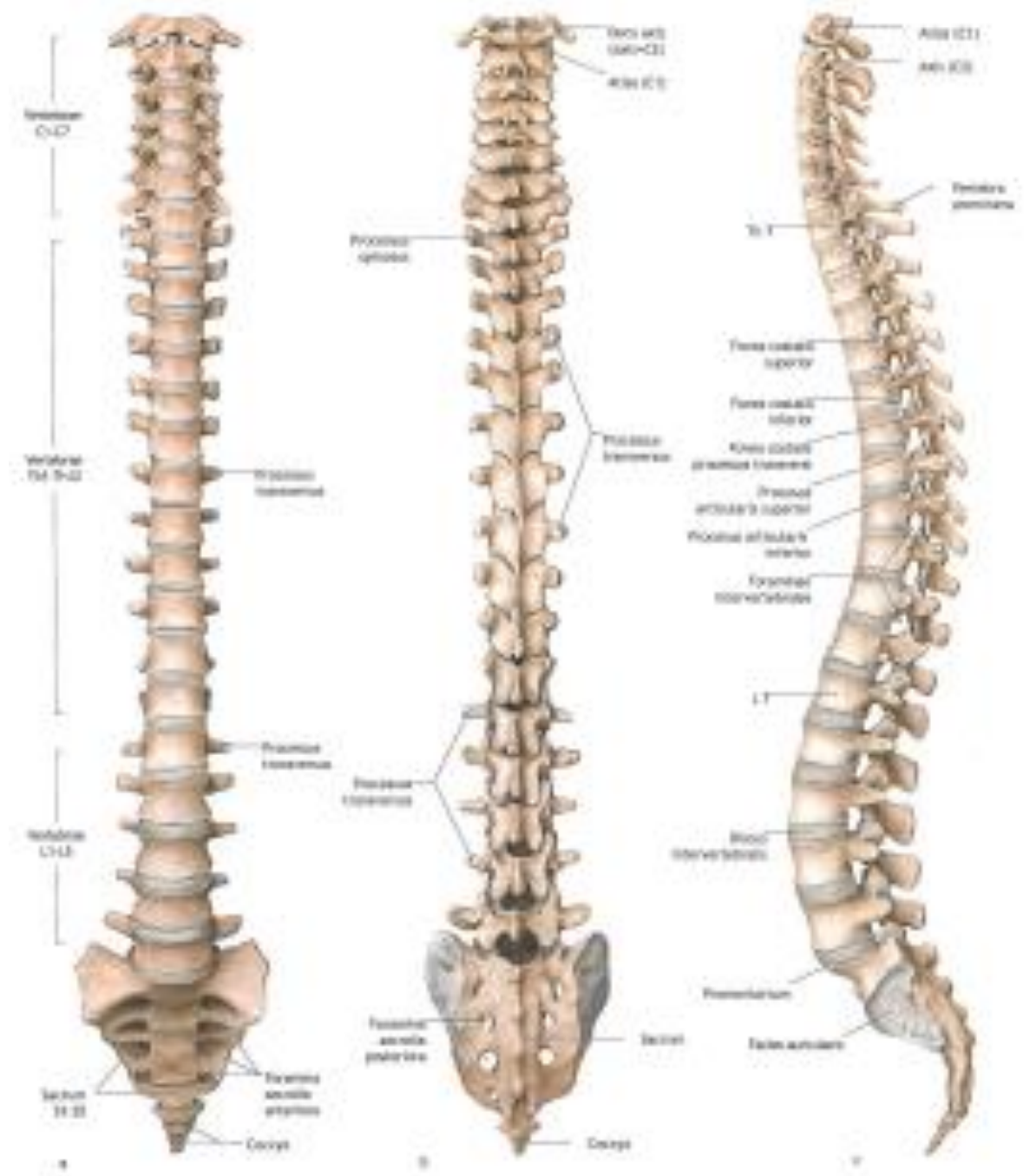
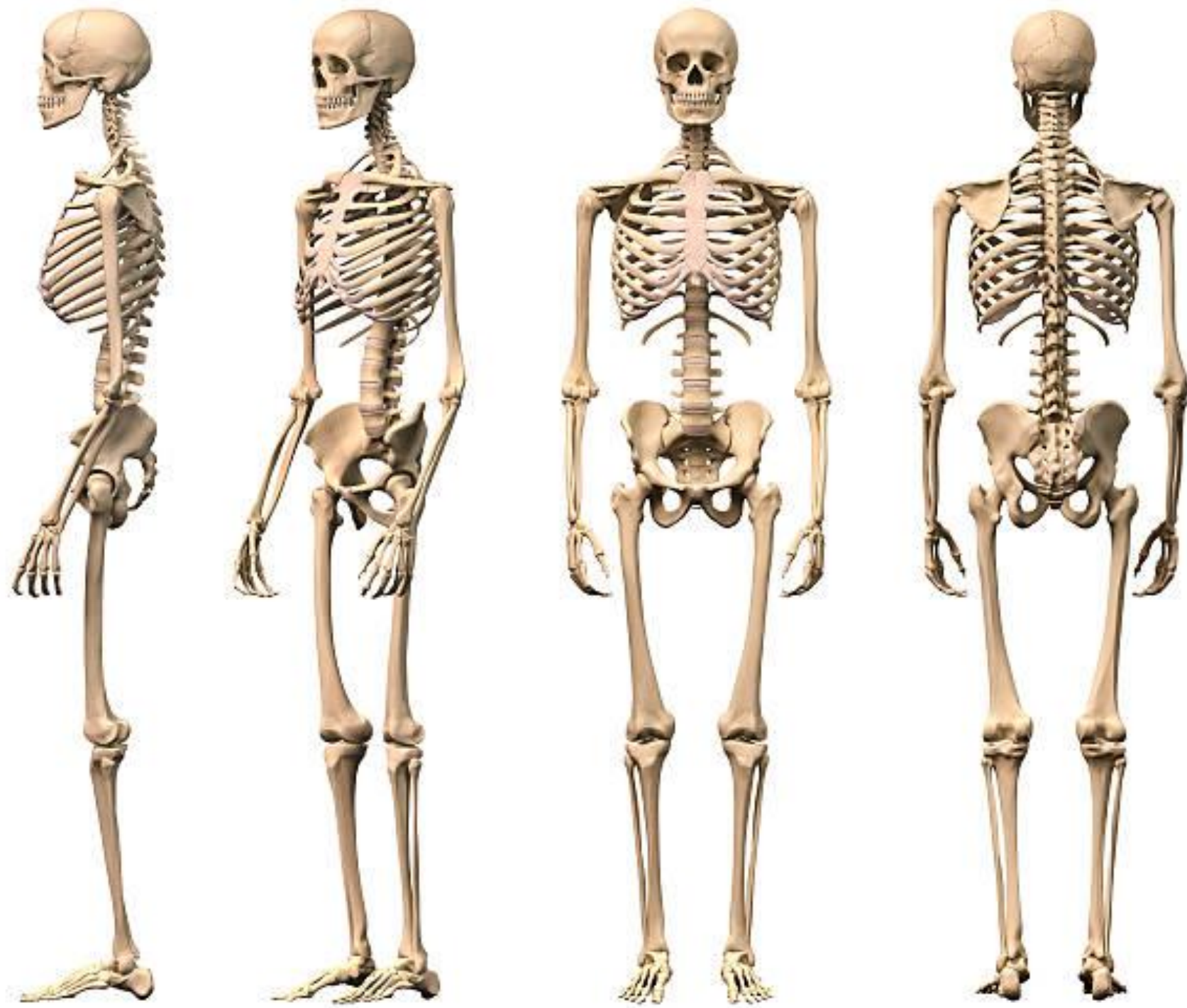


OFİS EGZERSİZLERİ

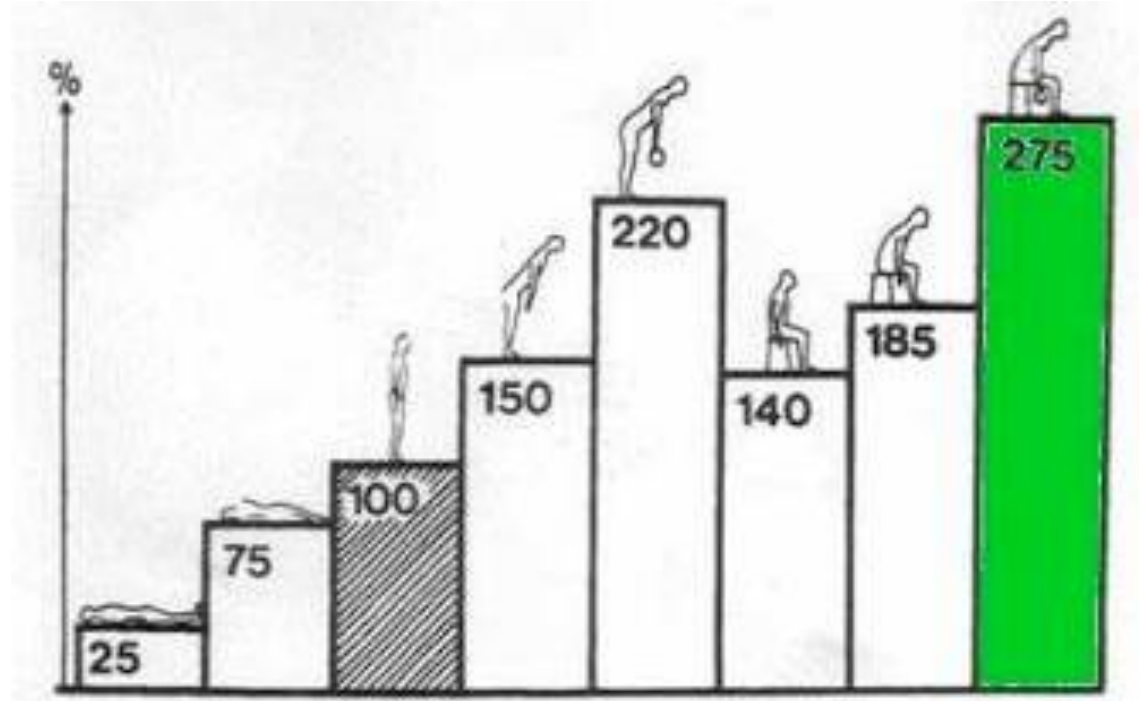


Dr. Öğr. Üyesi Gülnihal DENİZ

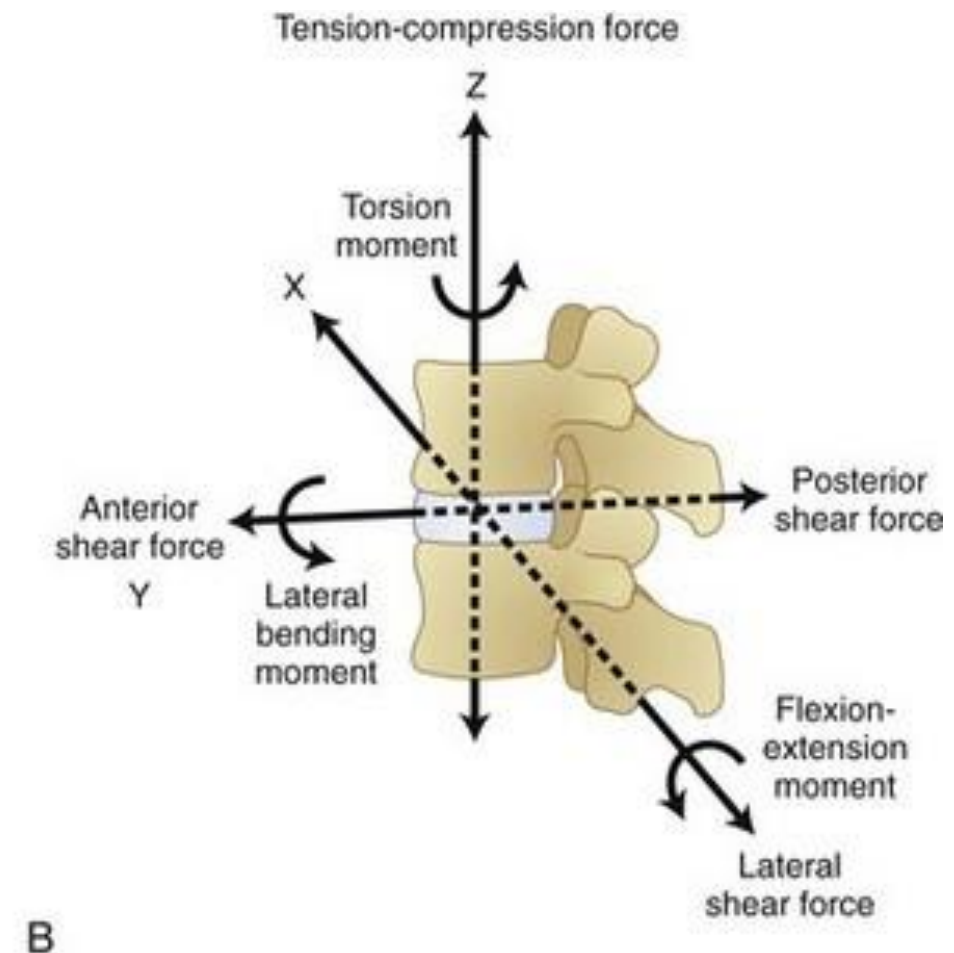
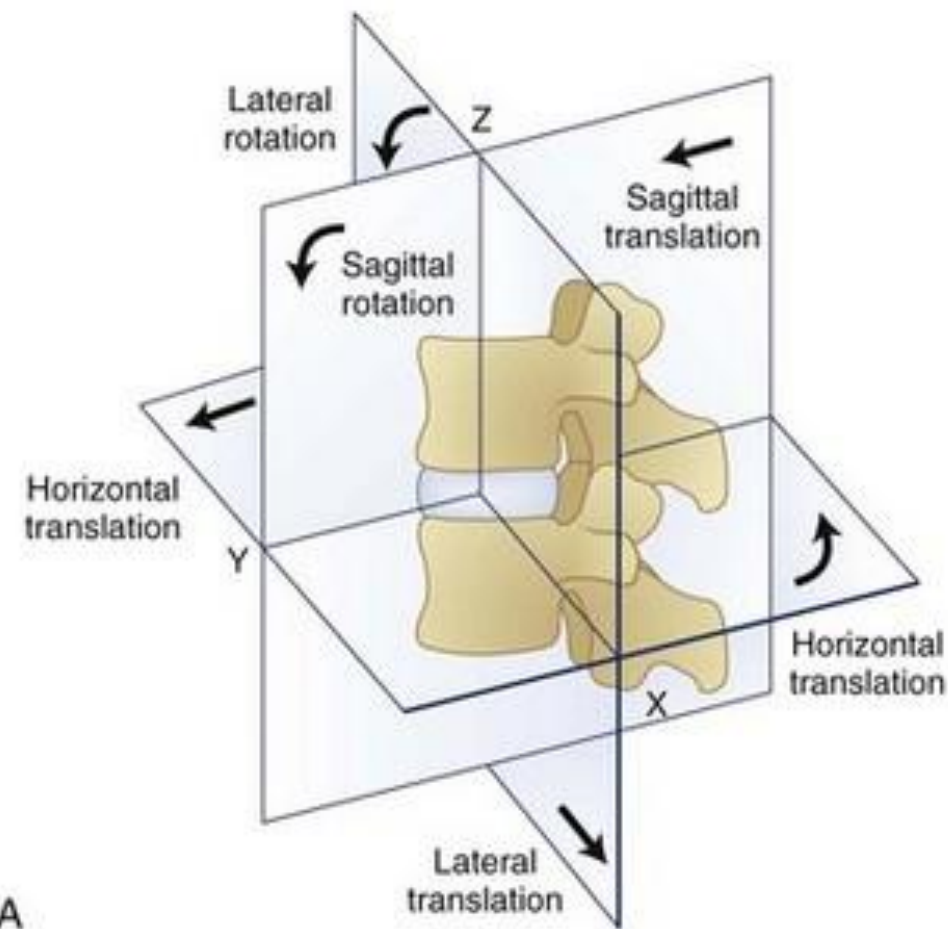
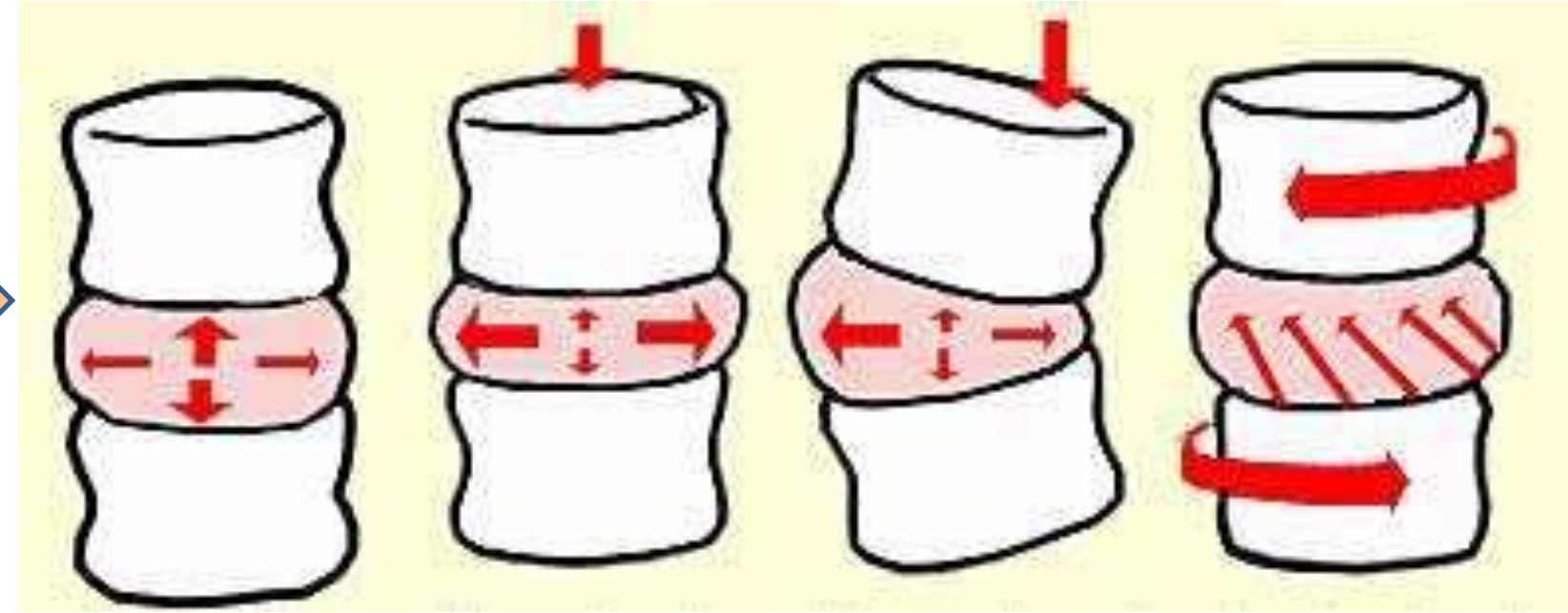
**Erzurum Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü**



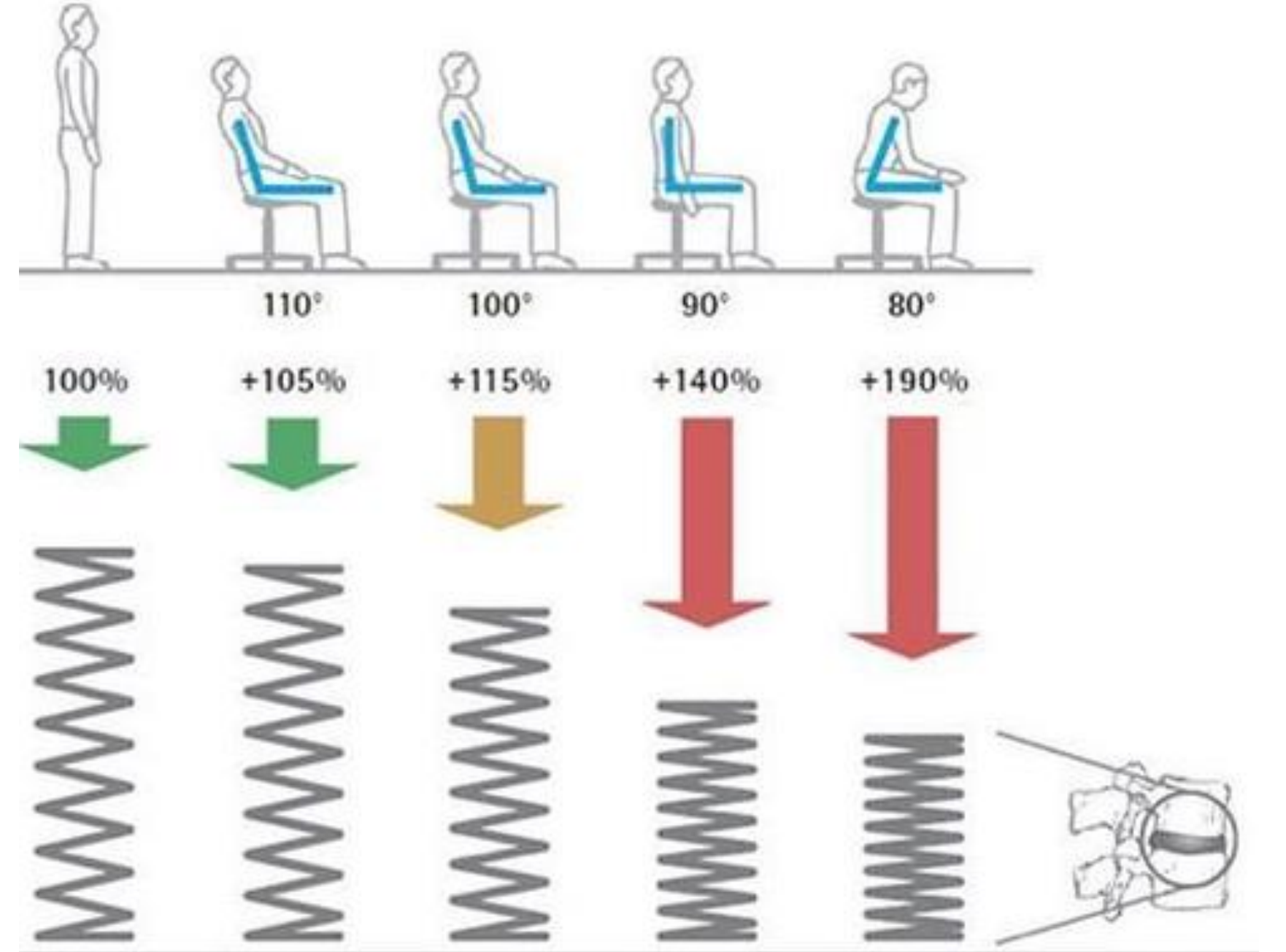
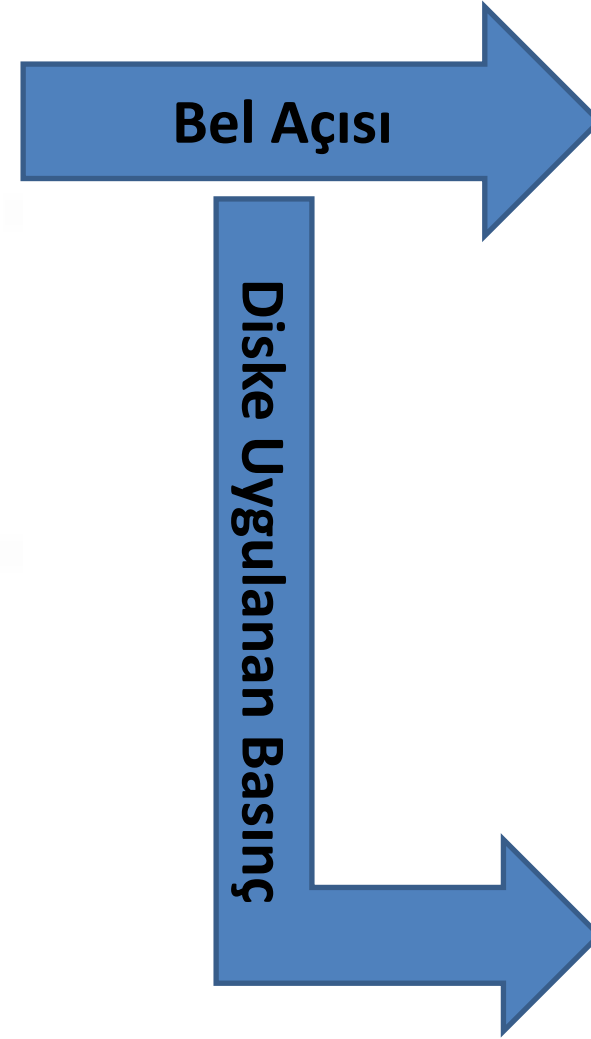
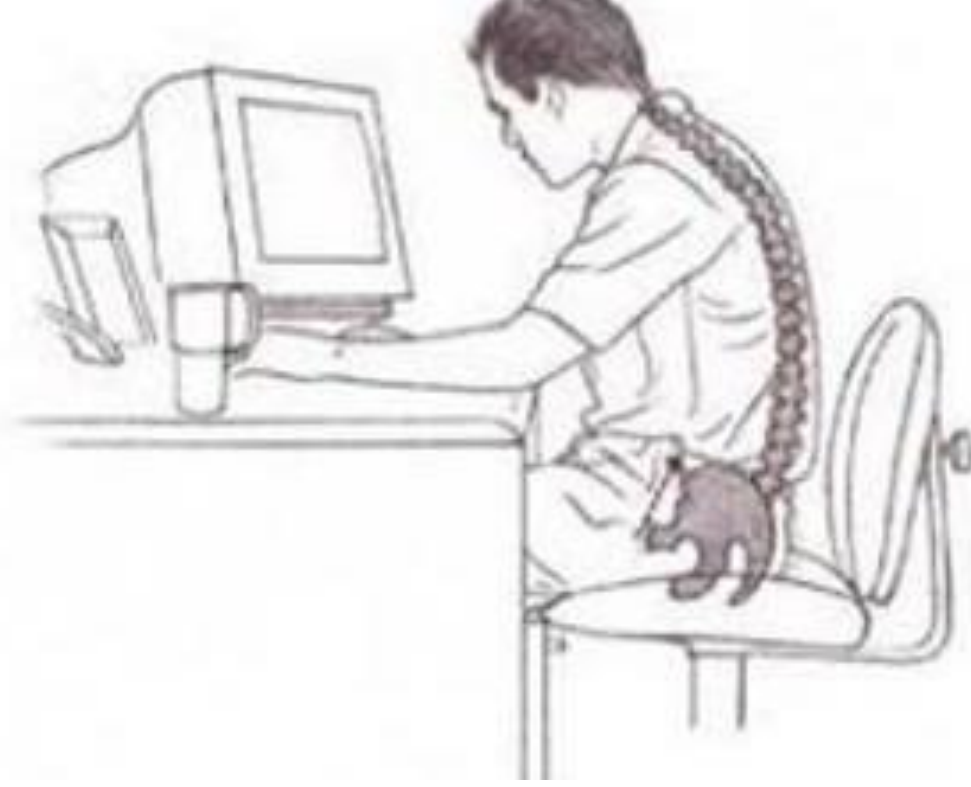
➤ Omurgayı etkileyen kuvvet ve yükler...



Intervertebral Diske Etkisi



➤ Ofis çalışanı olmak...



GÜNLÜK YAŞAMDA OMURGANIN KORUNMASI

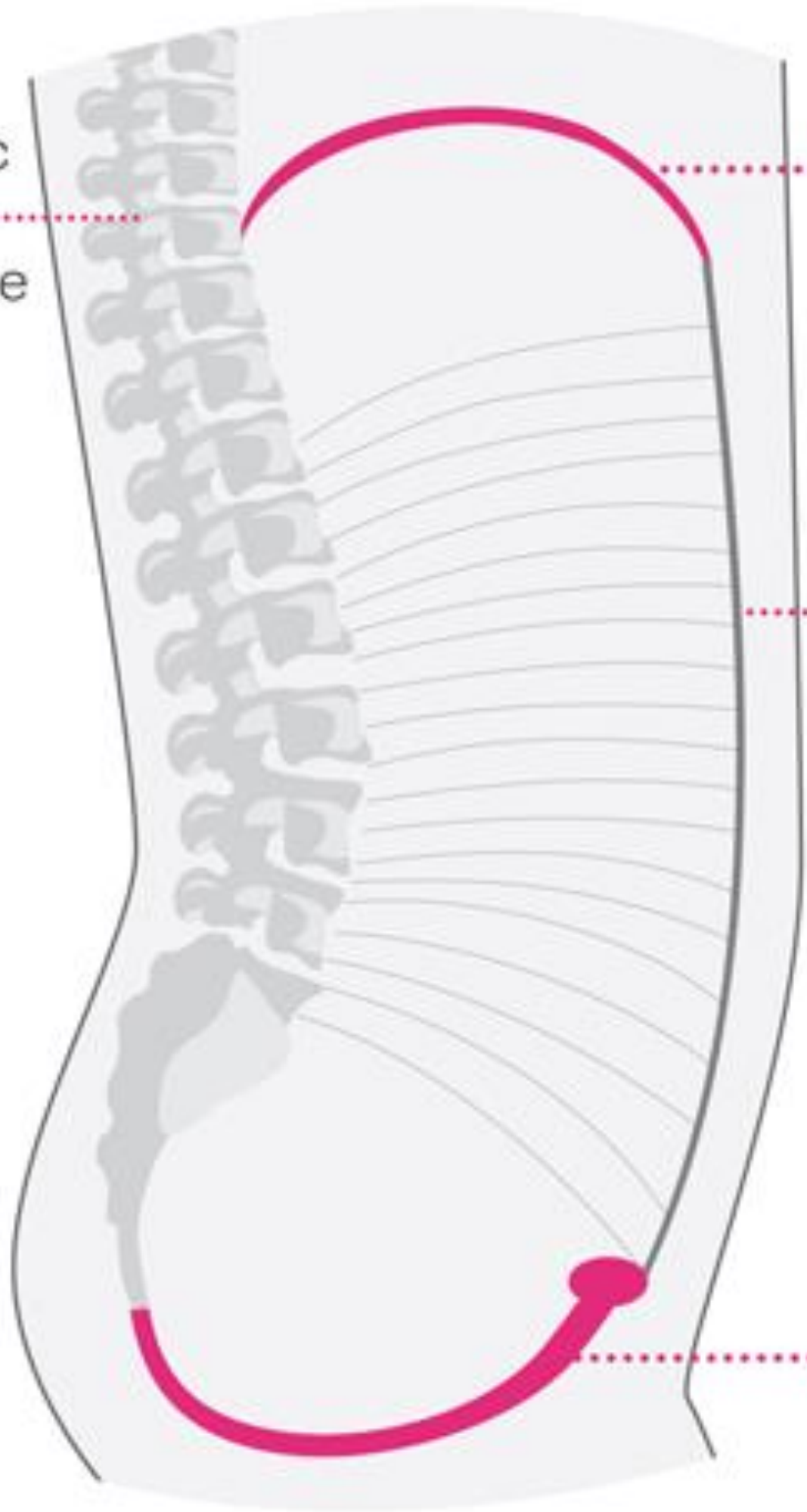
Ergonomik Önlemler

- Çalışma alanının iyi düzenlenmiş olması,
- Masa ve sandalyelerin kişiye özel ayarlarının yapılması
- Monitör, klavye ve farenin kişiye uygun düzenlenmesi,
- Aydınlatmanın sağlanması ve uygun ışık kaynağının seçilmesi,
- *20 dakikada kalk yürü!*
- *Egzersiz*





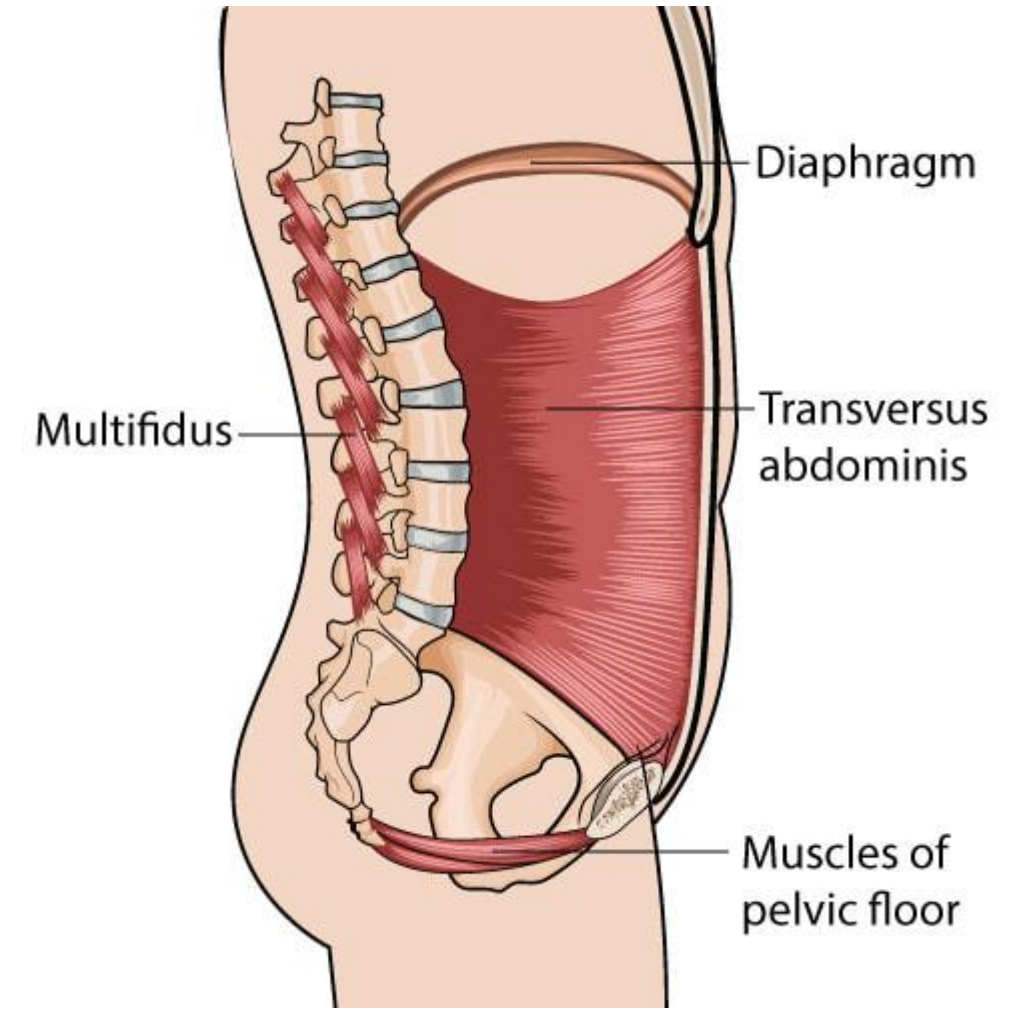
Lumbar/Thoracic
Muscles &
Connective Tissue



Diaphragm

Abdominal Wall
Muscles &
Connective Tissue

Pelvic Floor
Muscles

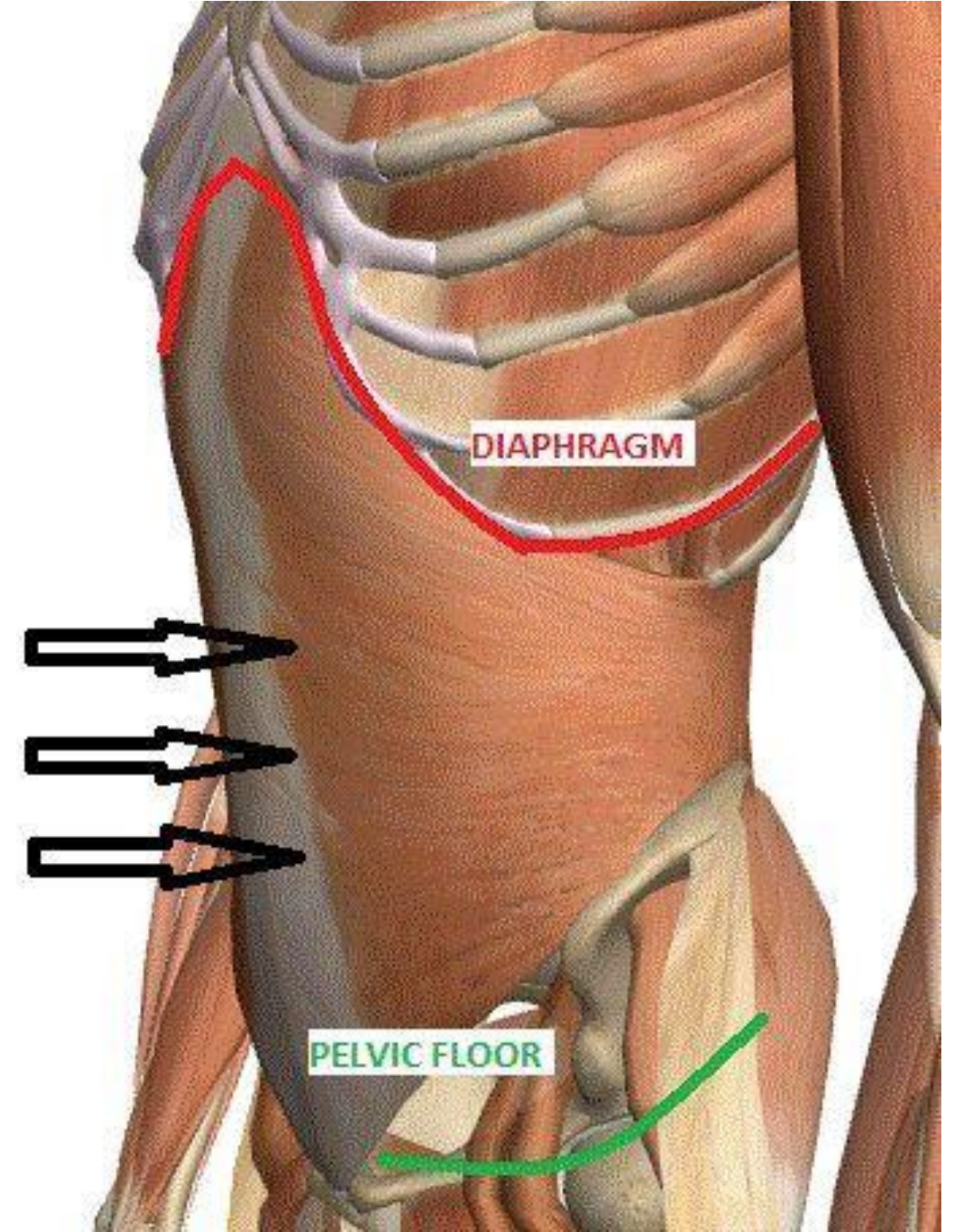
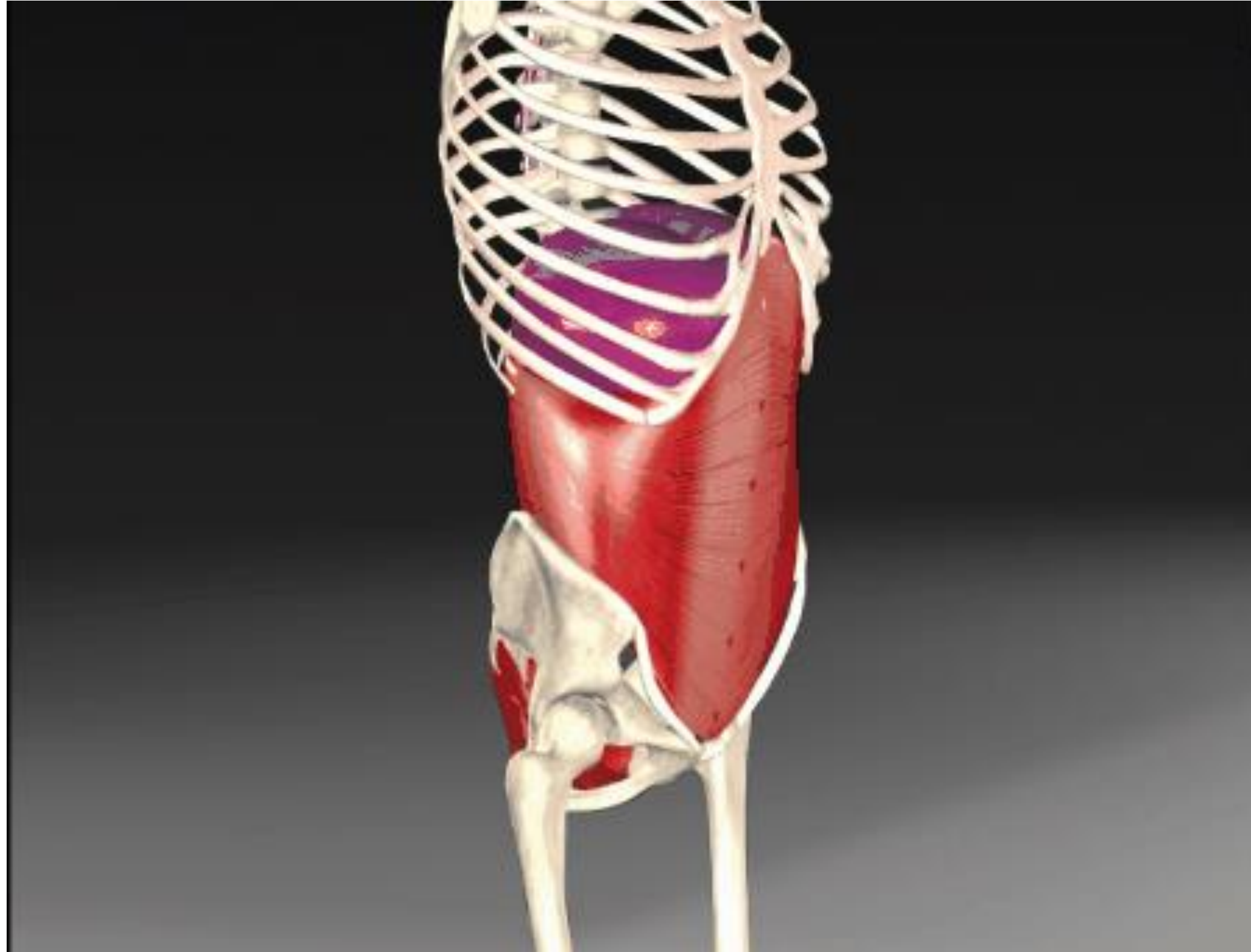


Diaphragm

Multifidus

Transversus
abdominis

Muscles of
pelvic floor





Bel ve Sirt Düzgünlüğü-

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



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

Gevşeme Egzersizi -

Yaptığınız bu masaj rahatlamanızı sağlayacaktır.



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

Exercise:

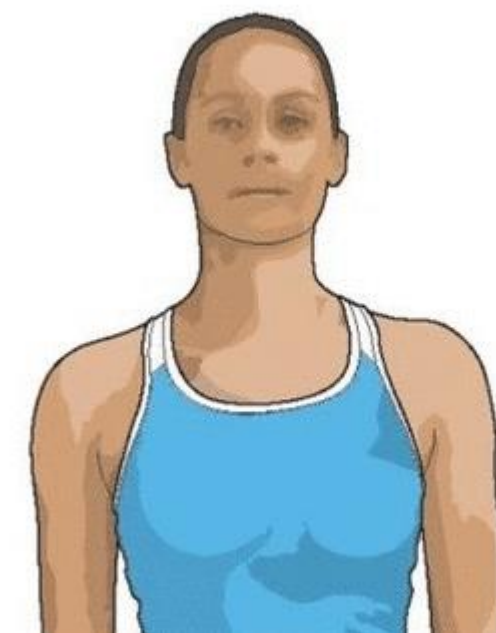
Wall Chin Tuck

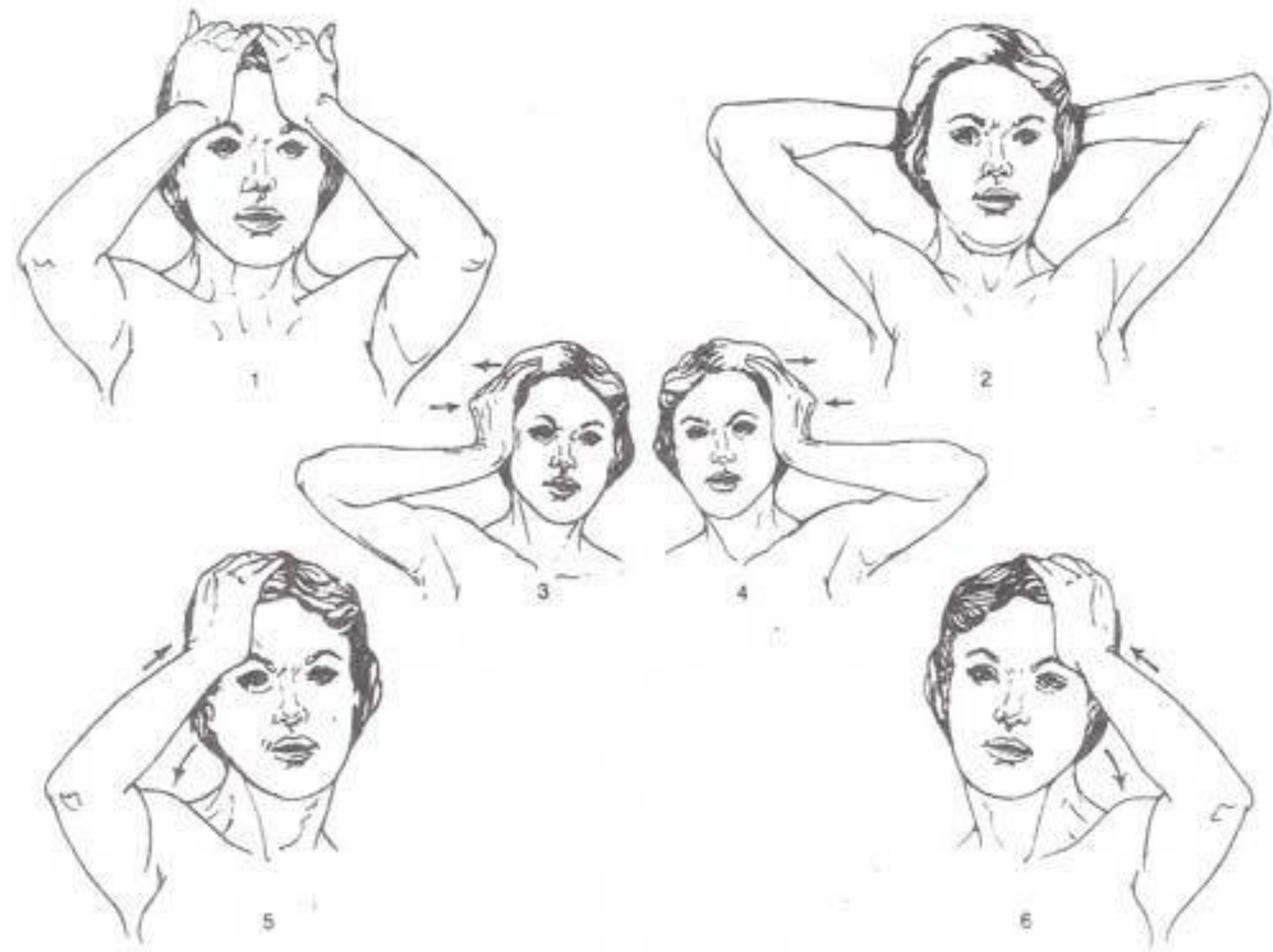
Perform:

3 sets, 10 reps

PTProgress

















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.





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.



LUMI











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.









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.









Keep your back straight

Keep your palms flat against the wall

1



**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 kaçının.
- Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayağa kalkın.
- Belinizle dönme hareketi yapmayın.
- Size önerilen egzersizleri günde en az 3 kez 5-6 defa tekrar edin.

10 ALTIN KURAL!!!

1. Hareket,
2. Sırt düzgünlüğünü korumak,
3. Belden öne eğilmemek,
4. Ağır cisimleri kaldırmamak,
5. Yükleri dağıtarak ve vücuda yakın taşımak,
6. Otururken sırt düzgünlüğünü korumak,
7. Bacaklar düz uzun süre ayakta kalmamak,
8. Beli kamburlaştırarak veya çukurluğunu artırarak yatmamak,
9. Yüzme , bisiklet veya hafif koşu gibi sporları tercih etmek,
10. Omurga kaslarını her gün çalıştırmak.

DOĞRU



YANLIŞ



DOĞRU



YANLIŞ



DOĞRU



YANLIŞ



DOĞRU



YANLIŞ





TEŞEKKÜRLER