



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ANTALYA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

Uzaktan Eğitim Sürecinde Omurga Sağlığının Korunması Konusunda Öğrencilere Tavsiyeler

FİZYOTERAPİST ŞULE ÖZBAY KAYA

Pandemi d6neminde eğitim

- Sevgili 6đrenciler,pandemi d6nemiyle birlikte bir6ok alanda olduğu gibi eğitimde de televizyon, tablet ve bilgisayar gibi teknolojik cihazlardan daha fazla yararlanmak durumunda kalındı. Dolayısıyla oturarak ge6irdiğimiz vakit artarken,aktif olarak hareket ettiğimiz zaman azaldı.



- Uzun süreli masa başında ve ekran karşısında geçirilen zamanın artışı çeşitli duruş bozukluklarına ve daha fazla kilo artışına ortam hazırlamaktadır. Bu nedenle uzaktan eğitim sırasında ve ders çalışırken oturduğunuz sandalyenin, masanın ve elektronik cihazların konumu ve ergonomisi, yani size uygunluğu oldukça önemlidir.



Gelin önce vücudumuzun çatısı olan omurgamızı tanıyalım

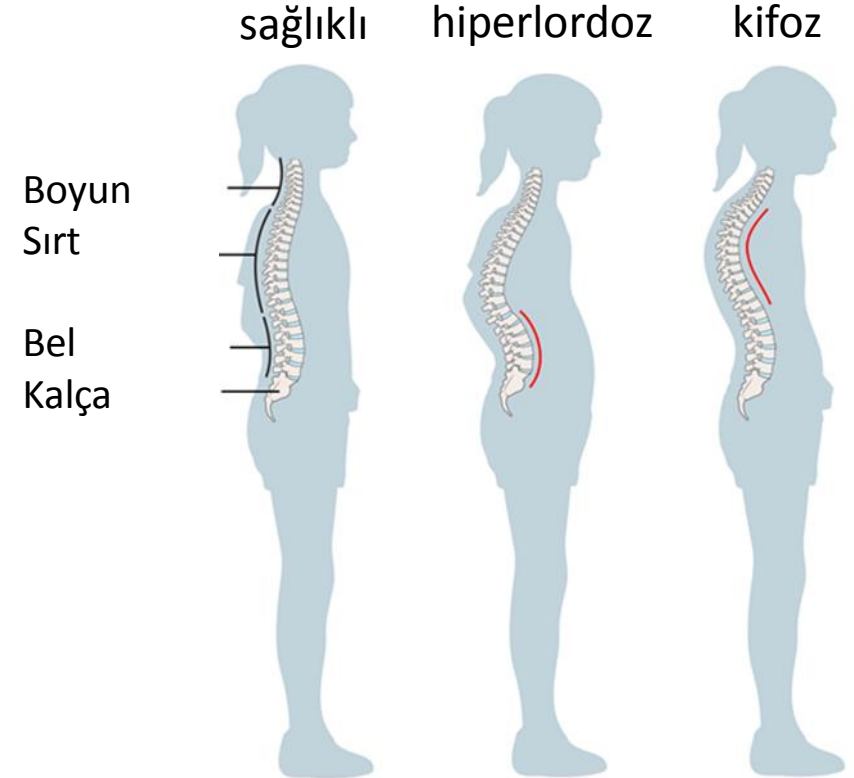
- Vücudumuz 7'si boyun
- 12'si sırt
- 5'i bel
- 5'i kalça
- 4'ü kuyruk sokumu olmak üzere 33 omurgadan meydana gelmektedir.



Duruş bozukluklarına bağlı görülebilecek omurga problemleri

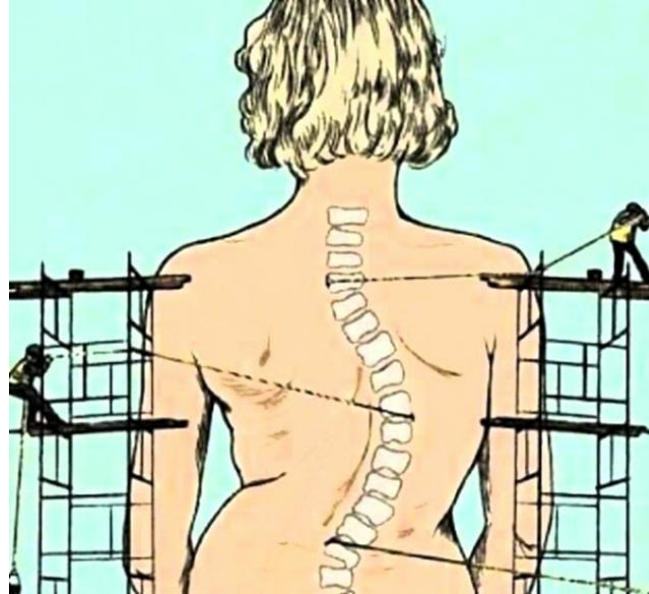
Her omurga bölgesi kendine göre bir kavise sahiptir. Kötü postür(duruş) bu kavislerde bozulmalara neden olmakta ve beraberinde çeşitli ağrı ve fonksiyon kayıpları meydana gelmektedir.

- Hiperlordoz:bel bölgesindeki kavisin artması.
- Kifoz: sırt bölgesindeki kavisin artması,kamburluk.
- Skolyoz: omurganın sağa sola doğru eğilmesi.



Skolyoz

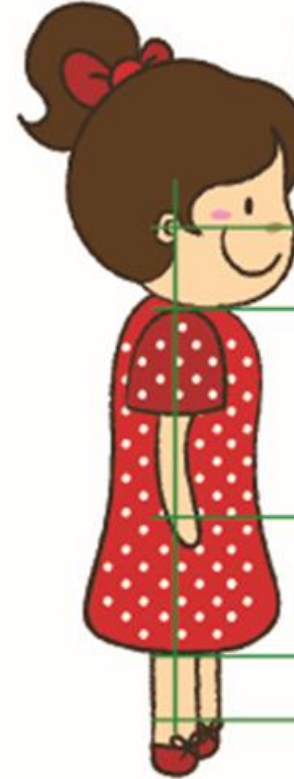
- Omurganın normal eğriliğinin bozulduğu, sağa sola doğru eğildiği durumlara skolyoz denir. Skolyozda omuz hizaları, kalça seviyeleri birbiriyle eşit değildir.
- Sevgili çocuklar siz de aynaya baktığınızda ; omuz hizalarınızın veya kalça kemiği hizalarınızın aynı hat üzerinde olmadığını görüyorsanız veya göğüs kemiklerinizi bir tarafta daha öne doğru çıkık hissediyorsanız lütfen ailenize bu durumdan bahsedin.



Kötü Postür

İyi Postür

- Yorgunluk
- Baş ağrısı
- Boyun ve sırt ağrısı
- Eklem ağrısı
- Odaklanma problemi
- Fiziksel becerilerde azalma,
gibi problemlere sebep olabilir.



Gözler

Omuzlar

Kalça

Dizler

Ayak bilekleri

A
Y
N
I

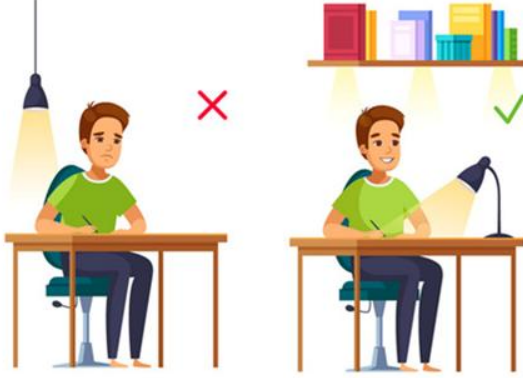
H
İ
Z
A
D
A

Doğru ergonomi

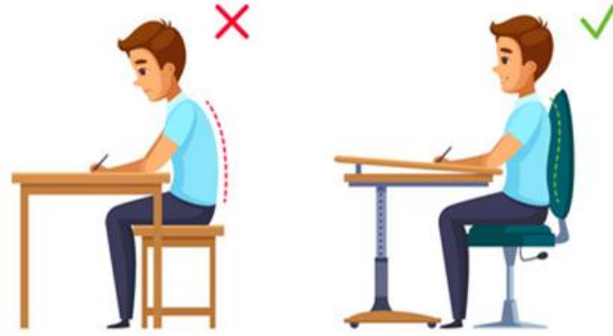
- Ergonomi nedir?
- Ergonomi insanın fiziksel özelliklerine göre çevreyle ve eşyalarla uyumunu araştıran ve düzenleyen bir bilim dalıdır.
- Örneđin gün boyu oturduğumuz sandalyenin bizim boyumuza, kullandığımız masanın yüksekliğine uygun olması o sandalyenin ergonomik olduğunu gösterir.



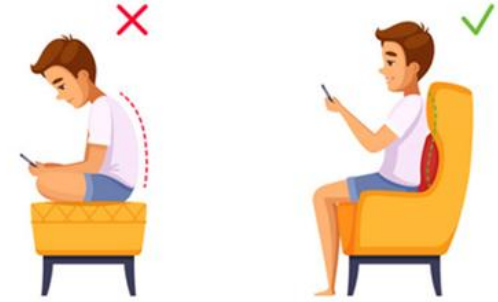
Omurga sağlığı için neriler



Ders çalışırken işığın yeterli olmasına dikkat edin



Ders çalışırken oturduğunuz sandalyenin sizin ve masanın boyuna uygun olduğuna emin olun.



Cep telefonu kullanımında baş ve sırtınızı aşırı bükük pozisyonlara girmesinden kaçının.

Ders Çalışırken Doğru Pozisyonda Oturuş



✓



✗



✗



✓



✗

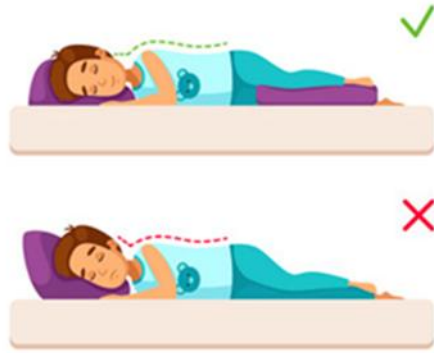


✗

Tablet kullanımı sırasında da duruşumuza dikkatmeliyiz!



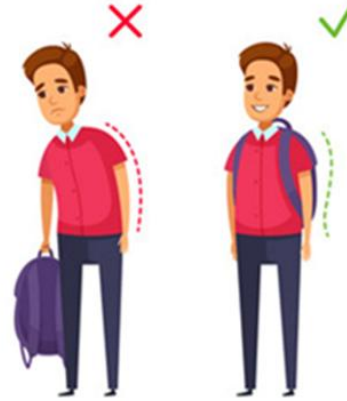
Sağlıklı Omurga İçin Öneriler



Uyurken yatış pozisyonunuza dikkat edin



Dengeli ve düzenli beslenmeye özen gösterin.



Okul çantanızı taşıırken vücudunuzun simetrik olmasına dikkat edin



Ayağınız için uygun ayakkabılar seçin



Omurga çevrenizi güçlendirecek egzersizler yapın.



Hareketsiz kalmamaya özen gösterin, fırsat buldukça spor yapın.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ANTALYA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

Sağlıklı Çocuk Sağlıklı Gelecek...

