



Doğu Akdeniz Üniversitesi
Sağlıklı Yaşam Merkezi
Ortopedik Rehabilitasyon ve
Romatizmal Hastalıklar Ünitesi



10 Mart 2020 tarihinde halk sağlığı etkileyen COVID-19 (SARS-CoV-2) olarak adlandırılan beta korona virüs salgını ile KKTC’de karantina sürecine girilmiş ve önlem amaçlı birçok sağlıklı bireyin evde karantinada kalınması istenmiştir.

Bu süreç bireylerin fiziksel olarak aktif kalmasını güçleştirmekte olup uzun süre evde hareketsiz kalmak sağlık, refah ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Ancak özellikle bu günlerde her yaş grubu için fiziksel olarak aktif olmanın önemi çok daha fazla artmıştır.

Doğu Akdeniz Üniversitesi [Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlıklı Yaşam Merkezi \(SAYMER\)](#) Ortopedik Rehabilitasyon ve Romatizmal Hastalıklar Ünitesi olarak hedefimiz sizlere bu süreçte çeşitli fiziksel aktivite ve egzersiz örnekleri ile aktif kalmanın yollarını keyifli hale getirmektir.

Bu süreçte hareketli olmak neden önemlidir?

• Oturmadan ayağa kalkarak kısa bir mola vermek, 3-4 dakikalık hafif yoğunlukta yürüme veya germe egzersizleri gibi çeşitli hareketler yaparak kaslarınızı aktif tutmanız, kan dolaşımını ve vücudun aktif kalmasına yardımcı olacaktır.

• Düzenli fiziksel aktivite hem beden hem de mental (akıl) sağlığımız için önemli ve faydalıdır. Yüksek tansiyon, kalp hastalıkları oluşma riski, felç, şeker hastalığı, kanser gibi kronik hastalıkların oluşmasını azaltmaktadır. Tüm bu risklerle birlikte COVID-19’un duyarlılığı da artmaktadır.

• Egzersiz yaşlı bireylerde kemik ve kas kuvvetini artmasına, denge, esnekliğin artmasına katkı sağlamaktadır. Yaşlı bireyler için dengeyi destekleyici aktiviteler düşmelerin ve yaralanmaların önlenmesi için önerilmektedir.

• Düzenli fiziksel aktivite depresyon, kaygı ve yorgunluk düzeyini azaltmak, bilişsel gerileme ve Alzheimer gibi hastalıkların başlangıcını geciktirmek ve genel duyguları iyileştirmek için faydalıdır.

• Egzersiz, vücudumuza iyi gelen serotonin ve endorfinler gibi kimyasalları salgılar.

• Uyku kalitesini artırarak daha enerjik olmanızı sağlar.

• Düzenli, orta şiddette yapılan egzersizler virüslere karşı bağışıklık yanıtını (savunmayı) artırır. Tüm vücudun çalıştığı aerobik türdeki egzersizler başta olmak üzere her

egzersiz milyarlarca bağıışıklık hüçresinin harekete geçirip vücuda giren yabancı maddelerin (virüs, bakteri vb.) tanınmasını ve onların yok edilmesini sağlamaktadır. Bu etkilerin yanında egzersiz kaslardan bağıışıklık sistemini daha da güçlenmesini sağlayan proteinler salgılanmasını sağlayarak vücudun inflamasyona ve enfeksiyonlara karşı daha dirençli olmasına katkıda bulunmaktadır.

- Ayrıca düzenli egzersizin aşıllara verilen yanıtları da iyileştirmektedir.

- Yüksek yoğunluklu egzersiz, kas aktivitesini ve kalp atış hızını artırır ve sağlıklı kilo yönetimine katkıda bulunabilir. Zorlu egzersizlerin kısa süreleri, insülin direncini azaltmaya, eklemlerinizi güçlendirmeye ve duruşunuzu iyileştirmeye yardımcı olmak gibi anlamlı faydalar da sağlayabilir.

NE KADAR FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMALIYIZ?

- En iyi bağıışıklık desteği için haftada en az 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite veya haftalık en az 75 dakika yüksek şiddette fiziksel aktivite yapmalıdır.

- Bireylerin orta şiddetli fiziksel aktivite sürelerinin 300 dakikaya çıkartılması önerilmektedir.

- Büyük kas gruplarını içeren kas kuvvetlendirme aktivitelerinin haftada en az 2 veya 3 gün yapılması kas iskelet sağlığı için tavsiye edilmektedir.

- Yaşlı bireylerde hareketliliğin sağlanması için dengenin geliştirilmesi ve düşmelerin önlenmesi için haftada en az 3 gün uygun fiziksel aktivite önerilmektedir.

NASIL AKTİF KALABİLİRİM?

1. GÜN BOYUNCA KISA AKTİF MOLALAR VERİNİZ

Örneğin; Dans etmek, çocuklarınızla oynamak, ev temizliği veya bahçecilik gibi ev işleri yapmak evde aktif kalmanızı sağlayacaktır.

2. YÜRÜYÜŞ YAPINIZ

Örneğin; telefon görüşmenizi oturmak yerine ayakta ya da ev içinde yürürken yapınız.

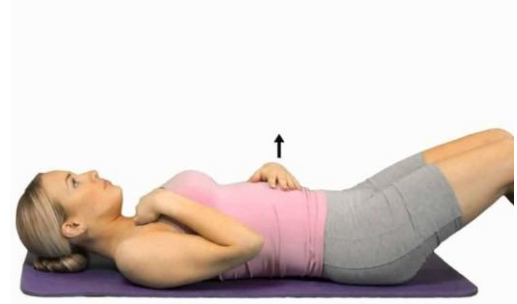
3. AYAĞA KALKINIZ.

Mümkün olduğunca ayakta durarak hareketsiz kaldığınız zamanı azaltın. İdeal olarak oturma sürenizi 30 dakikada bir bölmeyi hedefleyin. Örneğin; masa başında çalışıyorsanız yüksek bir masa ya da yoksa sabit masanız üzerine kitaplar, kutu veya diğer materyalleri koyup yüksekliği artırarak ayakta çalışmaya devam ediniz.

4. GEVŞEYİNİZ



⇒ Bacaklarınız çaprazlayarak rahatça yere (alternatif olarak, bir sandalyeye) oturun. Sırtınızın düz ve gözlerinizi kapalı bir şekilde vücudunuzu gevşetin. Düşüncelerinize veya endişelerinize odaklanmamaya çalışarak nefesinize konsantre olun. Zihninizi rahatlatmak için bu pozisyonda 5-10 dakika veya daha fazla kalabilirsiniz.



⇒ Bir elinizi göğsünüzün üzerine, diğer elinizi karnınızın üzerine yerleştirin. Burundan nefes alarak karnınızı şişirmeye çalışın. Bu hareket sırasında göğsünüzün yukarıya doğru kalkmamasına dikkat edin. Nefes verirken dudaklarınızı büzerek ağızdan vermeye çalışın.



⇒ Kalçalarınızı duvara (5-10 cm) yaklaştırın ve topuklarınız duvara koyarak bacaklarınızı dinlendirin. Gözlerinizi kapatın, vücudunuzu gevşetin ve düşüncelerinize odaklanmamaya çalışarak nefesinize konsantre olun. Bu pozisyonda 5 dakika boyunca dinlenin.

5. FİZİKSEL İNAKTİVİTEYİ AZALTMAK VE KASLARINIZIN ESNEKLİĞİNİ ARTIRMAK İÇİN GERME EGZERSİZLERİ YAPINIZ

Germe egzersizleri belirli kas ve eklem gruplarını hedef alarak elastikiyeti ve hareket açısını arttırmak amaçlı yapılmaktadır. Germe egzersizleri dokuların esnekliğini artırarak yaralanmaları ve sakatlanmaları azaltmak, egzersiz performansını arttırmak ve günlük hayatta daha hareketli olmanızı sağlayacaktır.

DOĞRU FİZİKSEL AKTİVİTE EGZERSİZLERİ NASIL YAPILMALI?

- Egzersizler esnasında nefesinizi tutmamaya dikkat edin.
- Egzersizler öncesinde ve sonrasında germe egzersizleri yapmayı unutmayınız. (Germe linki)
- Fiziksel aktiviteye uygun klinik pilates egzersizleri ile başlayabilirsiniz. Klinik pilates egzersizleri, akıl vücut birlikteliğini vurgulayan ve vücudu merkezi bir sütun olarak tanımlayan egzersizler bütünüdür. Bu sütunu gövdenin en temel kasları oluşturmaktadır. Klinik pilates egzersizleri ile öncelikle bu kasların eğitimi sağlanmaktadır. Egzersizler çok hafif, ama aynı derecede dikkat gerektiren şekilde yapılarak, gövdesinin stabilizasyonu sağlanmaktadır. Daha sonra aktiviteler zorlaştırılarak vücut farkındalığının gelişmesi hedeflenmektedir. Kişi ulaştığı farkındalıkla egzersizleri doğru yaparak yaralanma riski ortadan kaldırmaktadır (Buraya tıklayarak ulaşabilirsiniz).
- Çeşitli materyaller ile kuvvetlendirme egzersizleri (Yandaki sayılara tıklayarak ulaşabilirsiniz1, 2, 3).
- Evde fiziksel aktivite yapmak için herhangi bir ekipmanınız yok ise Dünya Sağlık Örgütü'nün 18-65 yaş aralığı için önerdiği egzersizleri yapabilirsiniz (Buraya tıklayarak ulaşabilirsiniz).
- Karantina süresince tüm işlerimizi masa başında yapmak zorunda kalmış olabilirsiniz. Bu süreçte yanlış oturma sonucunda yaşayabileceğiniz ağrı gibi kas-iskelet sistemi problemlerini engellemek ya da azaltmak için öncelikle çalışma alanınızı düzenleyip, yarım saatte ya da bir saatte bir vereceğiniz molalarda linkte yer alan egzersizlerden yapmanız aktivite seviyenizi artıracaktır (Buraya tıklayarak ulaşabilirsiniz).
- Sporcu iseniz ya da yüksek şiddetli aktivite yapıyorsanız ekteki egzersizleri yapabilirsiniz (Buraya tıklayarak ulaşabilirsiniz).
- Germe egzersizleri gün içerisinde yapılmalı (Buraya tıklayarak ulaşabilirsiniz).
- Fiziksel aktivitenizi solunum egzersizleri ile birlikte yapabilirsiniz.

Not: Diyabet, hipertansiyon veya kalp rahatsızlığı gibi kronik bir hastalığınız var ise, hamile iseniz ya da herhangi bir vücut bölgenizde (boyun, bel, omuz gibi) ağrı var ise egzersizlere başlamadan doktorunuz ile iletişime geçiniz. Egzersizleri ile ilgili detaylı bilgi almak için ise bir fizyoterapist yardımı alabilirsiniz.

Hazırlayanlar:

Prof. Dr. İnci Yüksel

Yrd. Doç. Dr. Ender Angın

Yrd. Doç. Dr. Sevim Öksüz

Öğr. Gör. Özde Depreli

Uzm. Fzt. Göktuğ Er

Fzt. Eda Tünay