



**Doğu Akdeniz
Üniversitesi**
"Erdem, Bilgi, Gelişim"



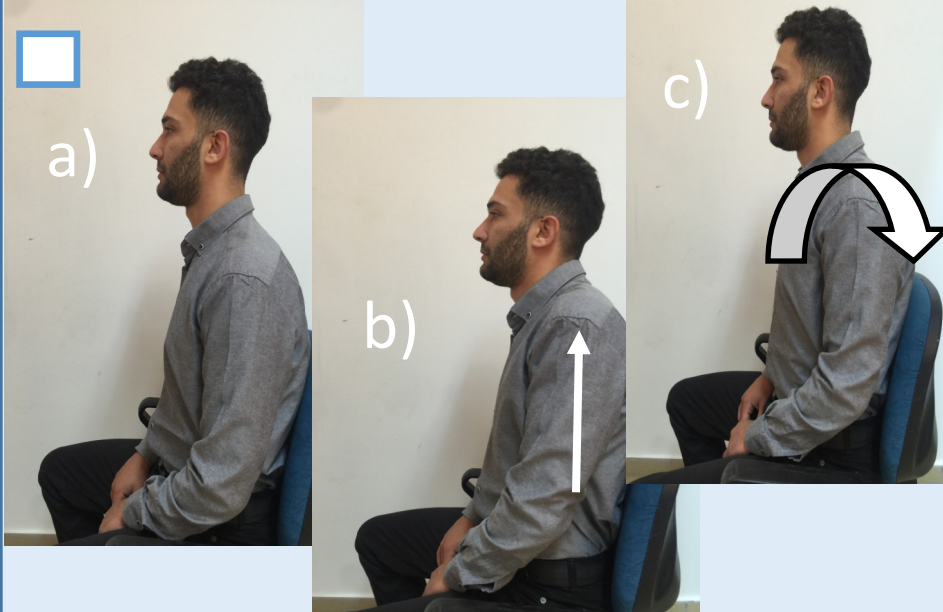
**DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ
OFİS EGZERSİZLERİ BROŞÜRÜ**



Adres: DAÜ Sağlıklı Yaşam Merkezi
2019, KKTC, Tel: 0392 6303909



1. Başınızı arkaya doğru eğiniz.
2. Başınızı sağa doğru çeviriniz. Daha sonra başlangıç pozisyonuna gelip sola doğru çeviriniz.
3. Başınızı sağ omuzunu doğru eğiniz. Daha sonra başlangıç pozisyonuna gelip sol omzunuza doğru eğiniz.
4. Her hareketi 10 tekrar ve 3 kez yapınız.



1. Dik pozisyonda oturunuz.
2. Omuzlarınızı yukarıya ve geriye doğru çeviriniz.
3. 5 kez çevirip dinlenin , ve 5 kez tekrarlayınız.



1. Duvar köşesine geçiniz
2. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açınız
3. İki elin avucunu duvara dik olarak omuz hizasında ve omuz genişliğinde yerleştiriniz
4. Göğsünüzü duvara doğru yaklaştırın
5. Bu noktada 15 saniye bekleyip 4 kez tekrar ediniz



1. Karşıya bakarak dik pozisyonda oturun.
2. Karşı kolunuzu kalçanızın altına yerleştirin.
3. Diğer elinizle başınızı yana doğru eğip yukarıya doğru bakınız.
4. 15 saniye boyunca tutup 4 tekrar yapınız.

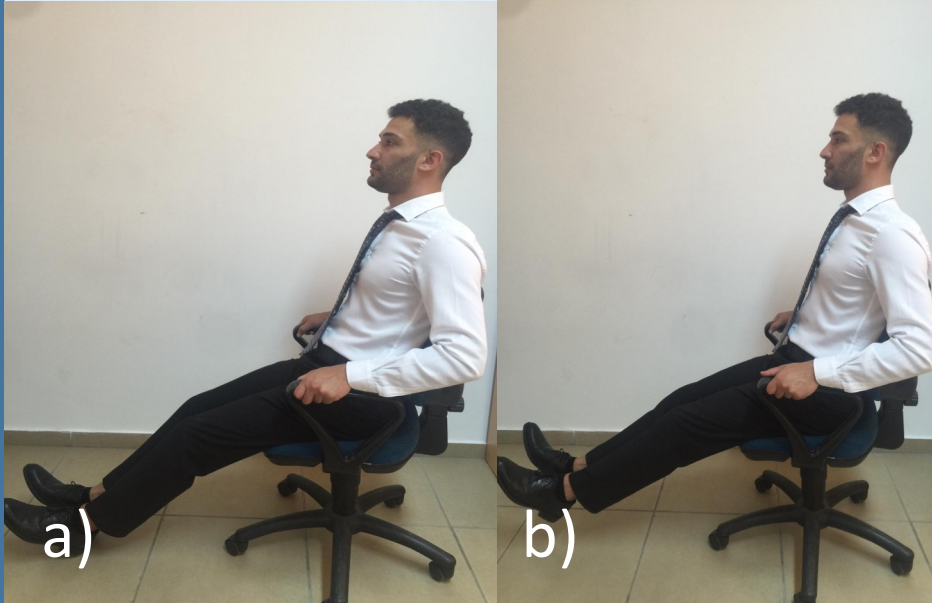


(A)=El/eller altına koyulur, baş öne doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır, 5'e kadar sayılır ve bırakılır. Bu hareketi 10-15 kez tekrar edin

(B)= Eller başın arkasına koyulur ve baş arkaya doğru itilmeye çalışılırken ellerle engel olunmaya çalışılır. 5'e kadar sayılır ve bırakılır. Bu hareketi 10-15 kez tekrar edin.



1. Sağ el yüzün sağ tarafına koyulur ve baş sağa doğru itilmeye çalışılırken sağ elle engel olunmaya çalışılır.
2. 5'e kadar sayılır ve bırakılır. Bu hareketi 10-15 kez tekrar edin.
3. Aynı hareket sol elle sola doğru tekrarlanır.



1. Baldırlarınız birbirine paralel olacak şekilde oturun.
2. Topuklarınızı zemine doğru bastırın, bacağınızın ön tarafındaki kasılmayı hissetmelisiniz.
3. 3 set 15 saniye uygulayınız.

1. Karın kaslarınızın maksimum kasılması için sırtınızı sandalyeye yaslayınız , kalçanızı ve dizinizi mümkün oldukça düz tutmaya çalışınız.
2. 2 set şeklinde 15 kez tekrarlayınız.



1. Sandalyede oturunuz
2. Parmaklarınızı çaprazlayınız
3. Başınızın üzerine doğru kollarınızla uzanınız
4. 3 set halinde 15 saniye tutunuz



1. Sandalyede oturunuz
2. Sol bacağınızı düz tutunuz
3. 2 elinizle uzanabildiğiniz kadar uzanınız
4. 3 set halinde 15 saniye tutunuz
5. Sağ bacağınız ile aynı şekilde tekrarlayınız



1. Sandalyede oturunuz
2. Her iki kolunuzu sandalye koluna yerleştiriniz
3. Gvdenizi 180° sol tarafa doğru döndürünüz
4. 3 set halinde 15 saniye tutunuz
5. Aynı Şekilde sağ tarafa doğru yapınız



1. Sandalyede oturunuz
2. Ayak bileğinizi bacağınızın üzerine yerleştiriniz
3. Her iki elinizi dizinize yerleştiriniz ve yavaŐca aşağıya doğru itiniz
4. 3 set halinde 15 saniye tutunuz
5. Aynı Şekilde diğer bacağınızla tekrarlayınız



1. Sandalyede oturunuz
2. Kollarınızı dirsekler düz olacak şekilde açabildiğiniz kadar açın
3. 3 set halinde 15 saniye tutunuz

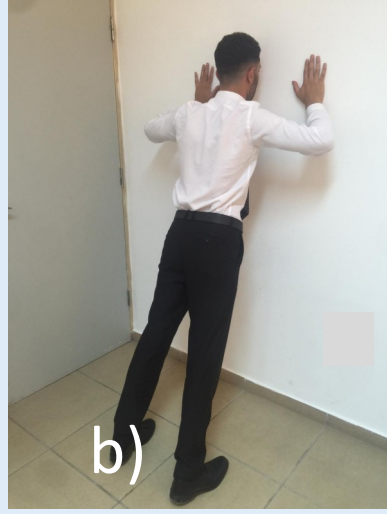


1. Sandalyede oturunuz
2. Bir bacağınızı düz olacak şekilde dizinizi düzeltiniz
3. 3 set halinde 15 saniye tutunuz
4. Aynı şekilde diğer bacağınızla tekrarlayınız



1. Baldırlarınız birbirine paralel olacak şekilde oturun
2. Parmak uçlarınız yerle temasta kalacak şekilde topuğunuzu yerden kaldırınız
3. Bu hareketi 2 set ve 15 tekrar uygulayınız

1. Baldırlarınız birbirine paralel olacak şekilde oturunuz
2. Topuklarınız yerle temasta kalacak şekilde parmak uçlarınızı yerden kaldırınız
3. Bu hareketi 2 set 15 tekrar uygulayınız



1. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açınız
2. İki elin avucunu duvara dik olarak omuz hizasında ve omuz genişliğinde yerleştiriniz
3. Göğsünüzü duvara doğru yaklaştırın ve uzaklaştırın.
4. 2 set şeklinde 15 kez tekrarlayınız



1. Sabit bir masa veya duvar kenarına geçiniz
2. Elin iç yüzü masaya/duvara yerleştiriniz ve masayı/duvarı itiniz
3. Bu hareketi 2 set 30 saniye uygulayınız.
4. Daha sonra aynı hareketi bu kez elinizin dış yüzünü yerleştirerek uygulayın

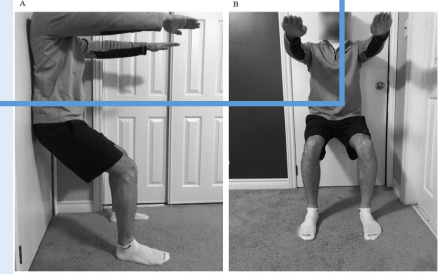


a)



b)

1. Sirtınızı duvara dayayınız
2. Bacaklarınızı omuz genişliğinde açınız
3. Sandalyeye oturacakmış gibi çömelin ve bu pozisyonda 5 saniye durunuz
4. 2 set şeklinde 15 kez tekrarlayınız



a)



b)

1. Sirtınızı duvara yaslayınız
2. Omuz ve dirseğiniz 90° ve duvara temas etmeli
3. Bu pozisyonu korurken kollarınızı yukarıya doğru kaldırın ve 5 saniye durunuz
4. 2 set şeklinde 15 kez tekrarlayınız





1. Her iki elinizi sandalyenin arkasına yerleştiriniz
2. Zemine paralel olacak şekilde gövdenizi öne eğiniz
3. Sırt kaslarınızın gerildiğini hissediniz
4. 3 set halinde 15 saniye tutunuz



1. Her iki elinizi sandalyenin arkasına yerleştiriniz
2. Zemine paralel olacak şekilde gövdenizi öne eğiniz
3. Bir kolunuzu içeri ve dışarıya doğru hareket ettiriniz
4. 2 set şeklinde 15 kez tekrarlayınız



1. Her iki elinizi sandalyenin arkasına yerleştiriniz
2. Ayaklarınızı ayırınız
3. Öndeki diziniz 90° olana kadar gövdenizi aşağıya indiriniz
3. Arka bacağınızı düz tutunuz
4. 5 saniye tutunuz
5. 2 set şeklinde 15 kez tekrarlayınız
6. Aynı şekilde diğer bacağınızla tekrarlayınız



1. Sandalyeden destek alarak ayakta durunuz
2. Bir bacağınızı düz olacak şekilde dizinizi öne doğru düzeltiniz
3. 3 set halinde 15 saniye tutunuz
4. Aynı şekilde diğer bacağınızla tekrarlayınız

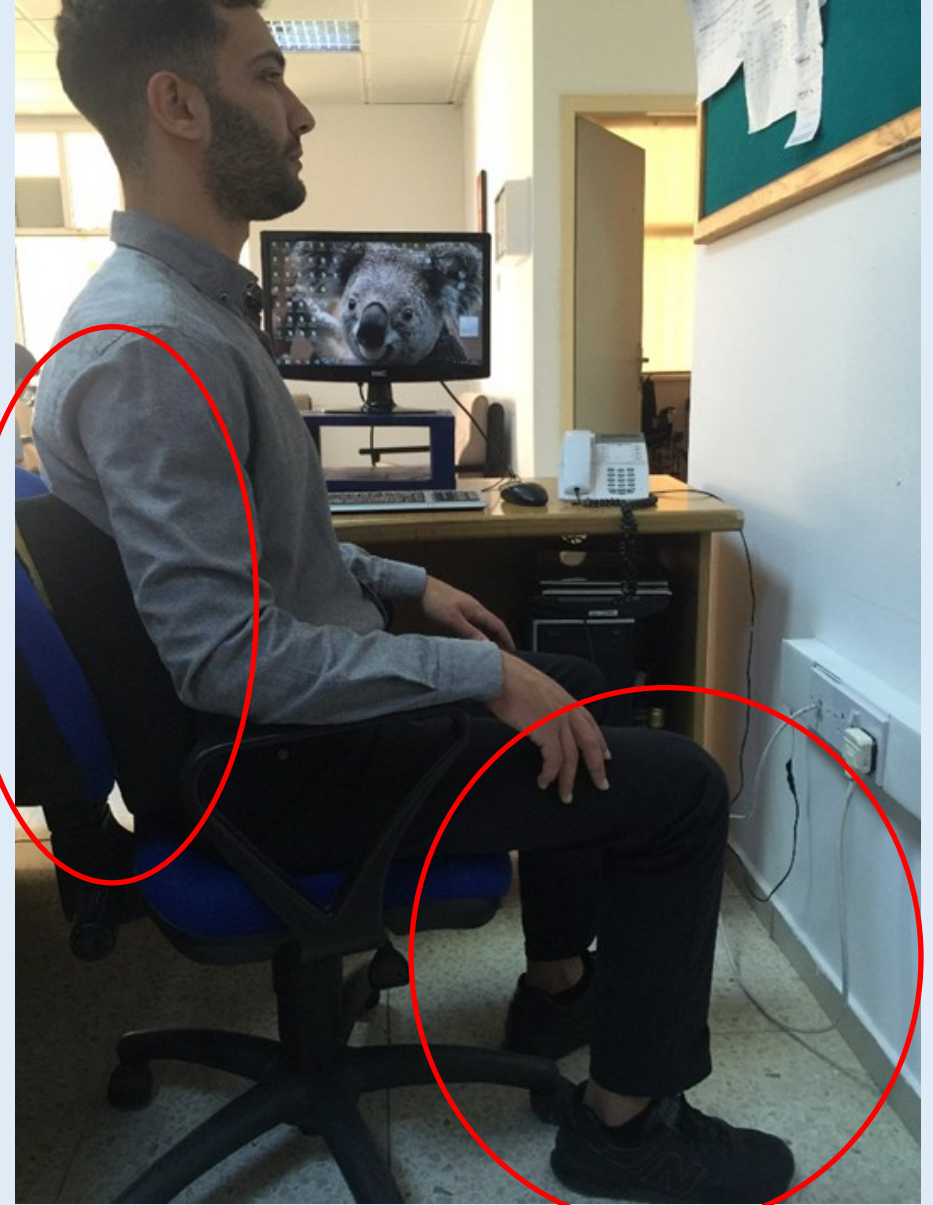
MASA BAŞINDA ÇALIŞIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

⇒ Masa başında çalışan bireylerin uygun derecede dik bir pozisyondan daha geriye ya da daha öne doğru olan çalışma pozisyonları, bireyleri masadan ve klavyeden uzağa hareket ettirir, böylece bireyler kollarını uzatmak zorunda kalırlar

Sonuç: Ağrı ve Yorgunluk



- ⇒ Sabit yükseklikte bir masa kullanımı var ise, sandalyenin ayarlanabilir olması gerekmektedir.
- ⇒ Sandalye yüksekliği dirsekler ile klavye aynı hizada olacak şekilde ayarlanmalıdır.
- ⇒ Sandalye ayarlandıktan sonra, bireyin ayakları yer ile temasta değilse, ayak desteği kullanılmalıdır. Ayakları zemine tam temas eden bir bireyin ayak desteği kullanması gerekmemektedir.
- ⇒ Oturma yüksekliği ayarlandıktan sonra koltuk arkalığının değiştirilmesi gerekmektedir. Bel desteği, sırtı destekleyecek şekilde yerleştirilmelidir.



- ⇒ Mouse ve klavye, masanın ön kenarına yakın yerleştirilmelidir. Klavyenin önündeki 10 cm'lik bir boşluk, bileklerin dinlenebilmesi için yeterlidir.
- ⇒ Klavyeyi kullanırken, bilekler masaya dayanmamalıdır. Tuşlara basmak için parmakları uzatmak yerine daha büyük kol kaslarını kullanarak klavyeye uzanılmalıdır.



- ⇒ Monitor uzaklığı kol mesafesi kadar olmalıdır. (yaklaşık 50-70 cm arası)

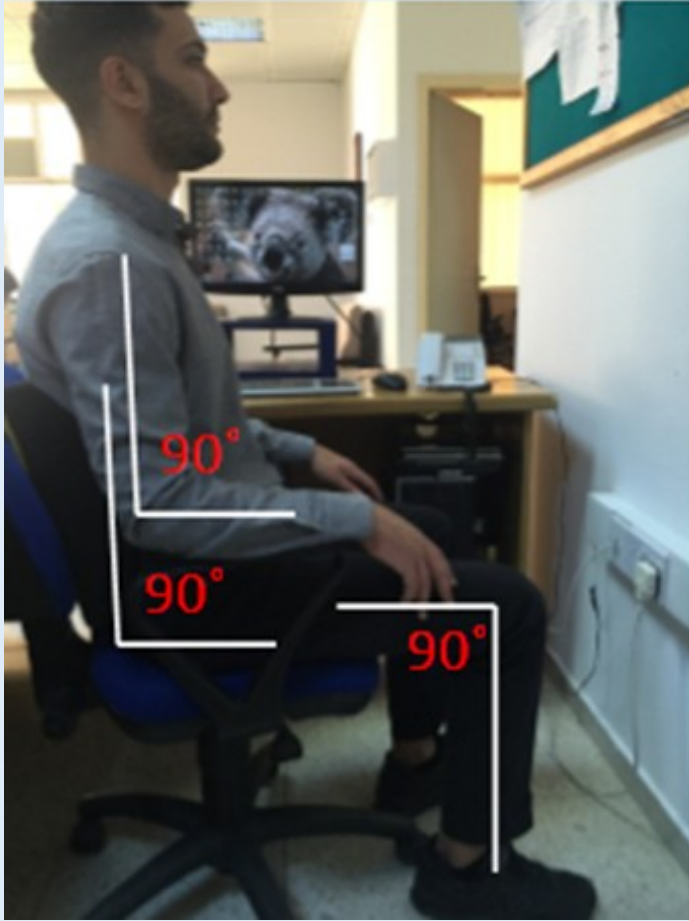


ÇALIŞMA SANDALYESİ;

- ⇒ Kolayca ayarlanabilir.
- ⇒ İyi koltuk tekerlekleri ile beş bacaklı tabanı olmalıdır.
- ⇒ 360° kolayca dönebilmelidir.
- ⇒ Yastıklı ve destek için kenarları olmalıdır
- ⇒ Koltuk tabanı yuvarlak kenarlı olmalıdır.
- ⇒ Arka kısmı sırt, boyun ve omuz bölgesini destekleyecek kadar yüksek olmalıdır.
- ⇒ Kolluklar önkol masa ile temas etmeyecek şekilde yüksek ve geniş olmalıdır.

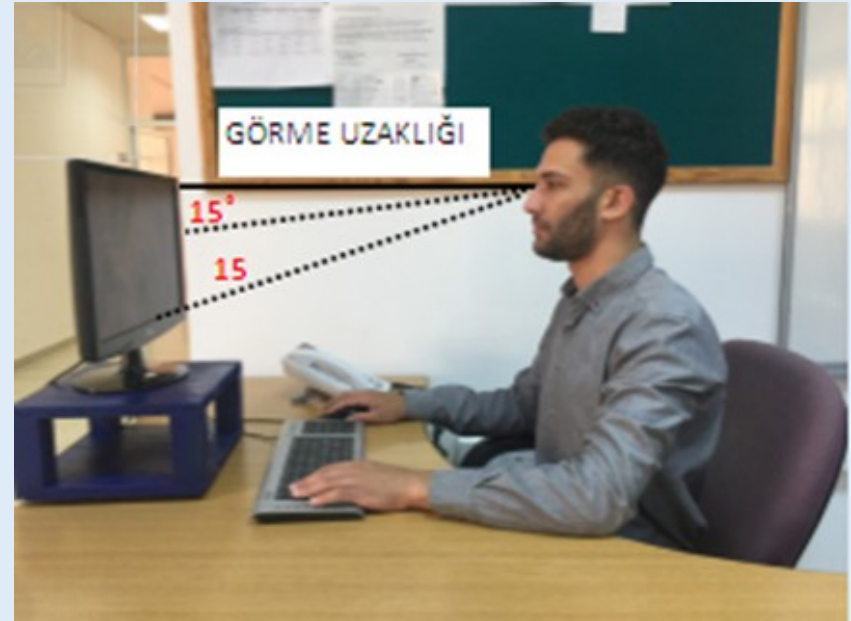


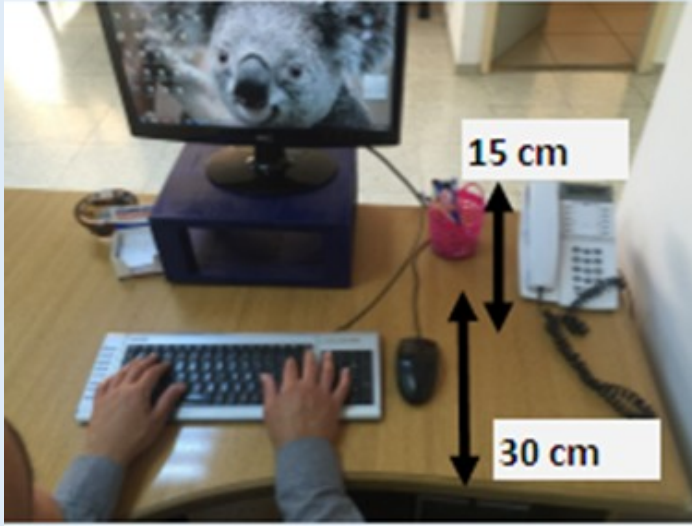
- ⇒ Sandalye yüksekliği ayarlanırken, dirsek, kalça ve diz ekleminin 90° açısı olmasına dikkat edilmelidir.



- ⇒ Ekranın üst kısmı bireyin yatay görüş çizgisinin üzerinde kalmayacak şekilde yerleştirilmelidir.

- ⇒ Görme hizası ile ekranın görüş hattının arasındaki açı 15° ve ekranın en alt kısmı ile 30° olmalıdır.





- ⇒ İşin %75-80'ini oluşturan bilgisayar klavyesi, fare, yazma ve okuma alanları masanın ilk 30 cm'lik alanında (siyah ile gösterilen kısım) yerleştirilmelidir.
- ⇒ İşin %20-25'ini oluşturan telefon, hesap makinesi, bilgisayar ekranı, kalemlik 30 cm'lik alandan sonraki 15 cm'lik masa yüzeyine (gri ile gösterilen kısım) yerleştirilmelidir.

İDEAL ÇALIŞMA MASASI ÖLÇÜLERİ NASIL OLMALI?

Masa yüksekliği: 66-71 cm

Sandalye ayarlandıktan sonra mutlaka ayak tahtası kullanılmalı ayaklar yere temas etmemelidir

Masa derinliği :78 cm

Masa yüzeyi ekran en az 50 cm) uzağa koyacak şekilde imkan tanınmalı

Masa genişliği: Yanlızca klavye var ise 120 cm, Klavye ve yazma alanı için 150 cm

Masa alanı çeşitli iş ve pozisyonlara olanak tanınmalı

Masa kenarı:Maksimum 7,5 cm

Yuvarlak köşeler bileğe binen stresi azaltmaktadır

Bacak boşluğu: 52 cm genişlik

Kişiyeye pozisyonunun değişmesi için imkan tanınmalı, kişisel eşyalar ile dolu olmamalı

HAZIRLAYANLAR

Prof. Dr. İnci YÜKSEL
FİZYOTERAPİST

Yrd. Doç. Dr. Ender ANGIN
FİZYOTERAPİST

Öğr. Gör. Özde DEPRELİ
FİZYOTERAPİST

Araş. Gör. Alp EŞREFOĞLU
FİZYOTERAPİST