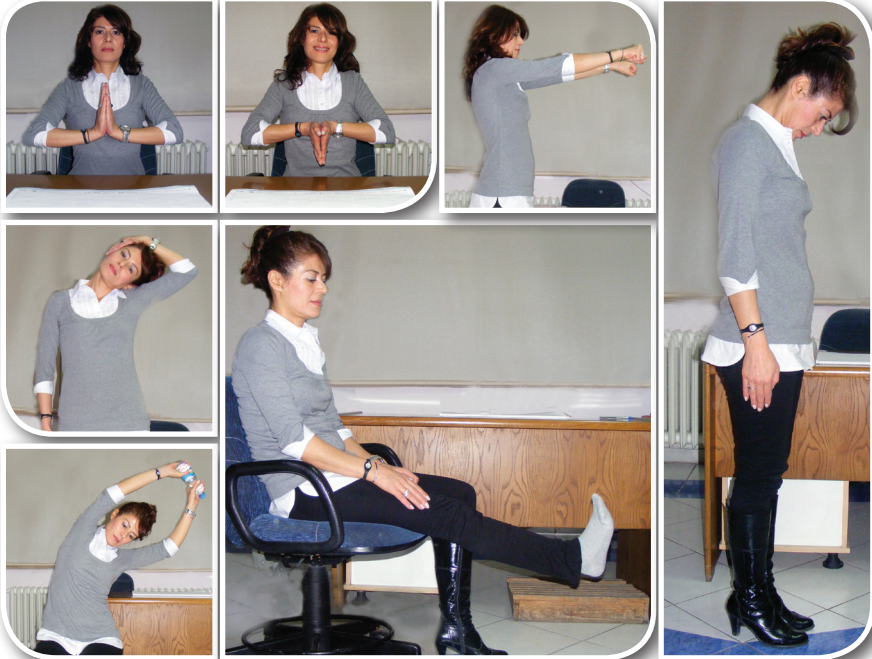




**T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
SAĞLIK İŞLERİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI**

İŞYERİ EGZERSİZLERİ



Hazırlayan: Uzman Fizyoterapist Meral HAZİR



İŞYERİ EGZERSİZLERİ

İŞYERİ EGZERSİZLERİ

Günümüzde, özellikle endüstriyel toplumlarda aktif olmayan yaşam şekli, ergonomik olmayan çalışma koşulları ve stresin yarattığı aşırı yüklenme kişilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarının bozulmasına neden olmaktadır; bu da çalışanların verimliliklerinin azalması ile sonuçlanmaktadır. Son yıllarda iş kaynaklı, aşırı yüklenme ile oluşan kas-iskelet sistemi sakatlıklarına oldukça sık rastlanmaktadır. Tekrarlı hareketler, uzun süreli statik çalışma pozisyonları, güç harcanması gereken işler, ergonomik olmayan çalışma koşulları fiziksel stres yaratır. . Klavyede yazı yazma veya telefonu kullanma gibi rutin aktiviteler, belli bir sürenin üzerinde yapıldığında sakatlıklara neden olabilir. Egzersizler, kaslarınızı gevşettiği gibi, onları gelecek sakatlıklara karşı güçlendirir. Egzersizler dolaşımı artırarak işyerinizde kendinizi daha iyi hissetmenize de yardımcı olur .

İş yerinde yapılabilecek basit egzersizler aşağıda verilmiştir.

Egzersizlerin, kendinizi iyi hissedecek ölçülerde yapılması gerekir. Bu ,hangi miktarda yaptığınızdan çok daha önemlidir. Egzersiz için belirli veya sıkı bir program uygulamana da gerek yoktur. Anlatılan egzersizleri inceleyerek kendi programınızı oluşturabilirsiniz. Bununla birlikte, anlatılan egzersizler herkes için uygun değildir. **Eğer ağrı şikâyetleriniz varsa burada anlatılan egzersizleri yapmadan önce mutlaka hekiminize danışınız.**

Eğer egzersiz sırasında ağrı hissederseniz derhal egzersize son veriniz. Ofis ortamında veya evde bilgisayar başında çalışırken gün boyunca 2 saatte bir 5 dk süreli yapacağınız egzersizler ile kendinizi daha rahat hissedebilirsiniz.



EL VE EL BİLEKLERİ

Egzersiz 1

- Ellerinizi önünüzde avuç içleri birbirine temas eder şekilde birleştiriniz. **Resim 1**
- Ellerinizi avuç içleri yapışık olarak, hafif bir gerilme hissedene kadar aşağı doğru hareket ettiriniz. **Resim 2**
- Dirseklerinizi yukarıda ve eşit yükseklikte tutunuz. 10 saniye bu şekilde tutunuz.



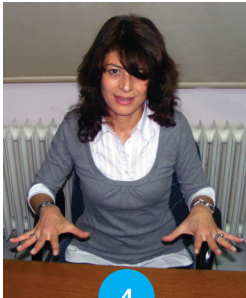
Egzersiz 2

- Ellerinizi önünüzde avuç içleri birbirine temas eder şekilde birleştirip bileği gerginlik yaratacak şekilde bükünüz. **Resim 3**

Egzersiz 3

- Parmaklarınızı gerginlik hissedene kadar düzgün bir şekilde ayırınız. 10 saniye bu şekilde tutunuz. **Resim 4**
- Gevşetiniz, daha sonra parmaklarınızı eklemlerinden bükünüz ve 10 saniye bu şekilde tutunuz. **Resim 5**

İlk germe hareketini bir kez daha tekrarlayınız.





EGZERSİZLERİ

KOLLAR VE OMUZLAR

Egzersiz 4

- Omuzlarınızı gerin ve ellerinizi karşıya doğru kaldırarak, her iki elinizi yukarı doğru kaldırın. Bu hareketi yaptığınız süre boyunca 10'a kadar sayın. Bileklerinizde bulunan tendonların gerildiğini hissedebilirsiniz. **Resim 6**

- Her iki elinizin parmaklarını aşağıya doğru sallandırarak rahat bırakın. Kısa bir süre uygulamanız yeterli olacaktır. **Resim 7**



06



07

Egzersiz 5

- Her iki elinizi de sıkıca yumruk pozisyonunda tutun ve 10'a kadar saydıktan sonra bırakın. **Resim 8**
- Şimdi ise bir önceki yumruk hareketini, bilekleriniz aşağıya doğru sarkıtarak tekrarlayın. Bu hareketi 10 saniye yapmanız yeterlidir. Bu sayede bileklerinizdeki tendonların çekildiğini hissedebileceksiniz. Yumruğunuzu sıkmayı unutmayın. **Resim 9**

- Ellerinizi öne doğru düz pozisyonda serbest bırakın. Bu hareketi 10 saniye yapın.



08



09

Egzersiz 6

- Düz durun ve omuzlarınızı rahat bırakın. Daha sonra rahatlayan omuzlarınızı yukarıdan aşağıya ve sağa sola olmak üzere her iki tarafa da hareket ettirin. Bu hareketi 10 tekrar yapmanız gerekiyor. Egzersizin sizin için yeterli olup olmadığına siz karar vereceksiniz.

EGZERSİZLER



10

Egzersiz 7

- Ellerinizi arkanızda kavuşturunuz.
- Yavaşça, kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırarak kollarınızı düzeltiniz.
- Bu sırada göğüs kemiğinizi hafif yukarı kaldırınız.
- 10 saniye bu şekilde durunuz. **Resim 10**

Egzersiz 8

- Sağ elinizle, sol kolunuzu hemen dirsek üzerinde bir bölgeden tutun.
- Sol omuzunuzun üzerinden sola bakarken, dirseğinizi diğer omuzunuza doğru bir gerilim hissedene kadar çekin.
- 10-15 saniye bu şekilde durun.
- Hareketi diğer tarafınızda da tekrarlayın.

Resim 11

11

BOYUN

12

Egzersiz 9

- Başınızı elinizle sola doğru yatırın. Sol elinizi kafanızın sağ tarafından tutarak sola doğru çekin. Boyun ve omuz kaslarınızın gerildiğini hissedebilirsiniz. Bu hareketi 10 saniye süreyle yapın.

Resim 12

Eğer bu egzersiz sırasında biri sağ omzunuza baskı uygularsa bu egzersizin daha etkili olmasını sağlayacaktır. Eğer kimseyi bulamazsanız, bir masa ya da sandalyeye dayanarak güç alabilirsiniz. Bu egzersizi 10 kez ve daha fazla yapmak etkisini arttıracaktır. Aynı egzersizi sol tarafınıza da uygulayın.



14



13

Egzersiz 10

- Çift taraflı gerilme; Öncelikle vücudunuzu düz tutun. Daha sonra kafanızı sağa ve sola olmak üzere çift taraflı olarak döndürerek germeye başlayın. Döndüğünüz tarafta 10 saniye bekleyin. Bu hareketi 5 kez tekrarlayın. **Resim 13**

Egzersiz 11

- Başınızı sağa ve sola doğru gerin, gerdiğiniz tarafta 10 saniye bekleyin. **Resim 14**

Egzersiz 12

- Boyun arkası gevşetme hareketi; Düz pozisyonda aynı tekniği kullanarak kafanızı önünüze doğru yavaşça eğin. Bu hareketi yaparken 10 saniye bu şekilde beklemeniz yeterli olacaktır. Aynı şekilde bu hareketi de 5 kez tekrarlayın. **Resim 15**



15



EGZERSİZLERİ

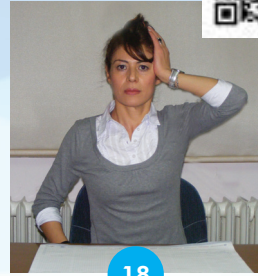
İŞYERİ



16



17



18

Egzersiz 13

- Ellerinizi alınınıza koyun, başınızı öne doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışın.

Resim 16

Egzersiz 14

- Ellerinizi başınızın arkasına koyun ve başınızı arkaya doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışın. **Resim 17**

Egzersiz 15

- Sağ elinizi yüzünüzün sağ tarafına koyun ve başınızı sağa doğru itmeye çalışırken sağ elinizle engel olmaya çalışın. Aynı hareketi bu defa sol elinizle sola doğru tekrarlayın. **Resim 18**

Egzersiz 16

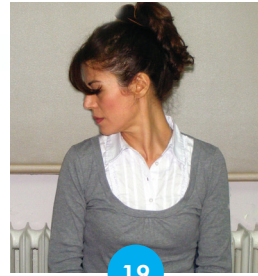
- Sağ elinizi başınızın sağ arka kısmına, sol elinizi sol şakağınıza koyun. Sağ omzunuzun üzerinden bakmaya gayret eder gibi elinizin direncine karşı başınızı sağa döndürmeye zorlayın. Hareketi el değiştirerek aksi yönde tekrarlayın.

Egzersiz 17

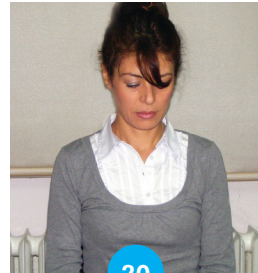
- Başınızı yavaşça sağa döndürün ve 5 saniye böyle durun. Başınızı öne döndürün. Dinlenin. Hareketi aksi yönde tekrarlayın. **Resim 19-20-21**

Egzersiz 18

- Başınızı saat yönünde mümkün olduğu kadar geniş ve tam bir çember çizerek şekilde (yukarı sola, aşağı sağa) döndürün. (Başınızı çok fazla geriye götürmeyiniz.) Aynı hareketi saatin aksi yönünde tekrarlayın. Dinlenin.



19



20



21



SIRT VE BEL



22

Egzersiz 19

- Esnemek için öne doğru eğiliniz.
- Kafanızı aşağıda, boynunuzu ise gevşek tutunuz.
- 20 saniye bu şekilde durunuz.
- Kendinizi yukarı itmek için ellerinizi kullanınız.

Resim 22



24

Egzersiz 20

- Ellerinizi kalçanızda ayakta durunuz.
- Vücudunuzu yavaşça belden çeviriniz ve gerilim hissedene kadar omuzunuzun üzerinden bakınız.
- 10 saniye bu şekilde durunuz.
- Diğer yöne de deneyiniz.
- Dizlerinizi hafifçe bükük tutunuz.
- Nefenizi tutmayınız. **Resim 23**
- Bunu otururken sandalyenin kolundan tutarakta yapabilirsiniz. **Resim 24**

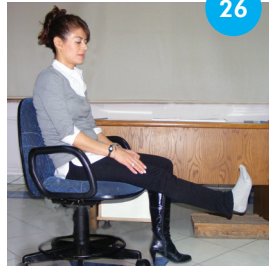


23

DİZ VE AYAK BİLEĞİ



25



26



27

Sandalyede dizinizi düzeltin 10 a kadar sayın, sonra diğer bacakta aynı hareketi tekrarlayın. Bu hareketi gün boyu 10 ar kez yapmanız yeterli. **Resim 25**

Dizinizi düzelttiğiniz harekete ayak bilek hareketlerini de ilave edebilirsiniz. Ayağınızı aşağı yukarı doğru hareket ettirebilirsiniz. Ayak bileğine dairesel hareketler yaptırabilirsiniz. Ayak bilek hareketlerini dizinizi düzeltmede yapabilirsiniz. **Resim 26-27**



EGZERSİZLERİ

BÜRODA BULUNAN SU ŞİŞESİ YA DA KİTAPLA YAPILAN EGZERSİZLER



28



29



30



31

- Elinize aldığınız su şişesini dirsek düz olacak pozisyonda omuz hizanıza kadar kaldırın. Dirseğinizi bükmeden kolunuzu yana açın.Beşe kadar sayıp başlangıç pozisyonuna dönün.Hareketi 5 kez tekrarlayın. Diğer kola geçin.

Resim 28-29

- Kolunuzu gövdenize yapıştırın.Dirseğinizi bükün, kolunuzu gövdenizden ayırmadan dirseğinizi düzeltin. Hareketi beş kez tekrarlayın. Diğer kola geçin.

Resim 30-31

- Şişeyi kolunuz düz olarak şekilde başınızın üzerine kaldırın, başınızın üzerinde dirseğinizi bükerek şişeyi geriye doğru götürün,sonra dirseğinizi düzeltin.Hareketi beş kez tekrarlayın.Diğer kola geçin.

Resim 32-33

- Şişeyi her iki elinizle kavrayıp dirsekler düz olacak pozisyonda başınızın üzerine kaldırın. Gövdenizi kollarınızın pozisyonunu bozmadan sola doğru esnetin. Beşe kadar sayıp başlangıç pozisyonuna dönün.Hareketi sağ tarafınıza doğru tekrarlayın. Her hareketi beş kez yapın.

Resim 34-35



32



33



34



35

Sağlıklı İş Yaşamı Dileğiyle...