



KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
YÜKSEKOKULU

OFİS ÇALIŞANLARI İÇİN KORUYUCU EGZERSİZLER

HAZIRLAYANLAR

İkram AYDOĞAN

Melahat DEDE

Sidal KILIÇ

Şükriye Damla YÜKCÜ

Özcan Emre KESEN

Danışman: Arş. Gör. Fidan YILMAZ

En Sık Gözlenen Mesleki Kas İskelet Sistemi Hastahkları (MKİH)

- Karpal Tünel Sendromu (El bileğinde bulunan medyan sinir el bilek kanalında sıkışır)
- Gergin Boyun Sendromu (Boyun kaslarının zorlanması sonucu ortaya çıkar)
- Başparmak ve el bileğinde tendon iltihaplanması
- Omuz ve dirsekte tendon iltihaplanması
- Bel ağrısı

MKİH' nin Belirtileri

Boyun, kollar, el bilekleri, eller ve parmakların bir veya birkaçında birlikte gözlenen:

- Ağrı
- Uyuşma, karıncalanma
- Gücsüzlük ve hareket güçlüğü
- Baş ağrısı, yorgunluk, halsizlik

MKİH Oluşturan Risk Etmenleri

Fiziksel Risk Etmenleri

- Vücudun uygun olmayan pozisyonlarda kullanımı
- Uygun olmayan pozisyonda oturma
- Uzun süreli aynı pozisyonda çalışma
- Tekrarlamalı ve zorlamalı klavye ve fare kullanımı



- Parmaklarınızı kilitleyin ve kollarınızı düz bir şekilde öne doğru uzatın. Bu pozisyonda sırtınızı esnetin.

- Parmaklarınızı avuç içi yukarı bakacak şekilde baş üzerinde kilitleyin. Kollarınızı kaburgalarınızda gerginlik hissedinceye kadar kaldırın. 20-30 saniye bu pozisyonda tutun.



-Başınızı öne, arkaya, sağa, sola ve yana hareket ettirin. Bu pozisyonlarda 5-10 saniye tutun ve ardından gevşeyin.



-Omuzlarımızı yukarı ve geriye doğru hareket ettirin. Bu pozisyonlarda 3-5 saniye bekleyin ve ardından gevşeyin.



-Avuç içlerinizi birleştirin ve 10 saniye itin. Daha sonra ellerinizin dışını birleştirip itin ve 10 saniye bekleyin.



-Parmakları açın, kapayın ve yumruk yapın. Bu pozisyonlarda 10 saniye tutup, gevşeyin.



-Kollarınızı yana ve geriye doğru açın. 10 saniye tutun ardından gevşeyin.



- Ayakta elinizi pantolon çizginiz üzerinde aşağı-yana doğru sürükleyin.

- Kalça sabitken gövdenizi sağa ve sola doğru döndürerek 10 saniye bu pozisyonlarda bekleyin.



-Ayaklar sabitken gövdenizi öne ve arkaya doğru esnetin ve 10 saniye bekleyip ardından gevşeyin.



-Dizinizi karnınıza doğru çekerek bu pozisyonda 10 saniye bekleyin ve gevşeyin.



-Bacak bacak üzerine atarak gövdenizi bacaklarınızın tersi yönünde çevirin ve bu pozisyonda 10 saniye bekleyip daha sonra gevşeyin.