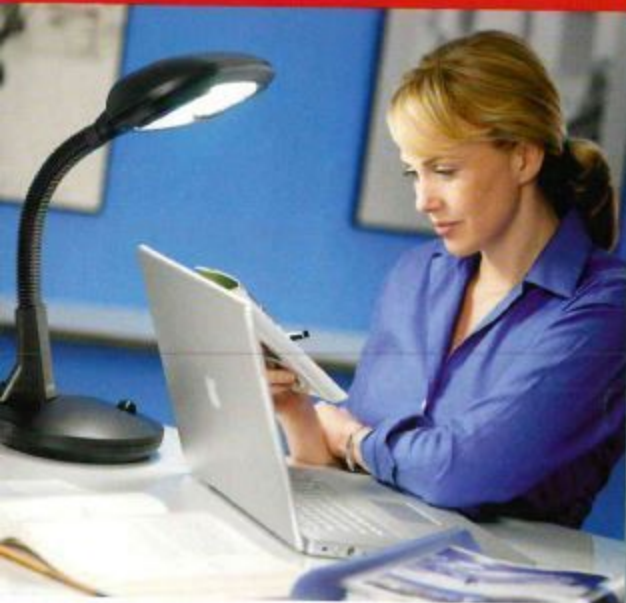


# OFİS ÇALIŞMALARINDA KAS İSKELET SİSTEMİNİ KORUMA



# OFİS ÇALIŞMALARINDA KAS İSKELET SİSTEMİNİ KORUMA

Yoğun çalışma temposunda bilgisayar başında uzun saatler çalışmak vücudumuzda ilerleyen zamanlarda çeşitli rahatsızlıklara neden olmaktadır.

## **Bu egzersizlerin amacı;**

- Kas iskelet sağlığını korumak ve iyileştirmek
- Yaralanma ve hastalıkları engellemek
- İş verimliliğini artırmak
- İş memnuniyetini artırmak
- İş günü kaybı ve maliyeti azaltmak
- İşe dönüşü hızlandırmak

Ofis çalışanları uzun süre bilgisayar karşısında vakit geçirirler.

- Klavye mouse kullanılması gibi tekrarlayıcı aktiviteler
- Yanlış postür
- Stres
- Kötü ergonomi

Bir süre sonra ofis çalışanlarında kas iskelet sistemi rahatsızlıklarına neden olur;

- Boyun, sırt, kol ve belde ağrı
- Kollarda, parmaklarda uyuşma, keçelenme yanma hareket güçlüğü belirtileri ortaya çıkar.

## **En sık görülen kas iskelet sistemi rahatsızlıkları;**

- Boyun ve belde kas zorlanması
- El bileğinde sinir sıkışması
- Omuz, dirsek, el bileği ve başparmakta tendon hasarıdır.
- Bu rahatsızlıklara bağlı olarak yaşam kalitesi bozulmaktadır.

## **Bu rahatsızlıklar;**

- Ergonominin desteklenmesi
- Çalışma sırasında kısa molalar verilmesi
- İş yerinde yapılabilecek ve vakit almayacak bazı egzersizler ile önlenabilir.

## **Ergonominin Desteklenmesi**

### **1. Çalışma Masası:**

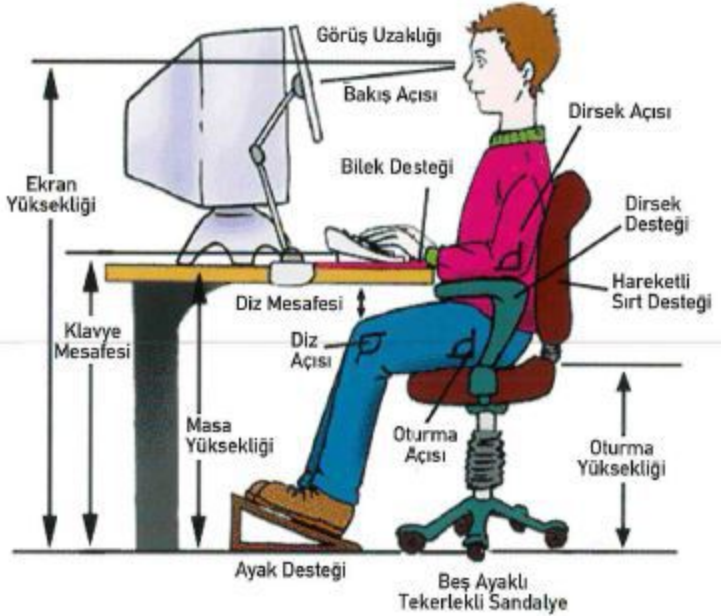
- Uygun genişlikte olmalı
- En sık kullanılan araç gereçler yakında olmalı
- Araç gereçlere uzanmada aşırı zorlama olmamalı
- Masa altı temiz, geniş, düzenli olmalı. Çalışanların ayaklarını uzatabileceği kadar geniş olmalı.

### **2. Çalışma Koltuğu:**

- Yüksekliği ayarlanabilmeli
- Öne arkaya hareket edebilmeli
- Koltuk arkalığının yüksekliği sırt alt bölgesini doğal iç bükeyliğini desteklemeli
- 5 ayaklı tekerlekli olmalı
- Sandalye yüksekliği ayarlanabilmeli, ayaklar yere yatay olarak zemine basacak şekilde olmalı
- Kolçak boyu ayarlanabilmeli, çalışanın kendisi uygun bir duruş biçimi oluşturmasını sağlamalıdır.

### 3. Oturma Pozisyonu:

- Oturma pozisyonunda ve çalışmada 3tip açı önemlidir.
- Kol ile önkol
- Gövde ile uyluk
- Uyluk ile bacak
- Yaklaşık 90 - 105 civarında olması önemlidir.
- Araç gereçler uygun olsa da kişinin fiziksel yapısına uygun, doğru bir şekilde kullanılmalıdır.



#### **4. Monitör:**

- Çalışan için iyi bir konumlamaya sahip olması uygun olmayan beden duruş biçimlerinden kaçınmasına neden olur.
- Monitörün üst kenarının çalışanın göz hizasında veya biraz altına gelecek şekilde yerleştirilmesi gerekir. Bu pozisyon boynun doğal anatomik duruşunu destekler.
- Çalışan ile monitör arasında yaklaşık bir kol boyu uzaklıkta olmalı.(50-75cm)
- Işık kaynağından dolayı parlama ve yansıma yapmamalıdır. Ekran yüzündeki yansıma ve parlamalar kişinin iyi bir görüş açısı elde etmek için uygun olmayan bir pozisyon almasına neden olacaktır.
- Parlaklık ve kontrast ayarları görüntü titremesi yapmamalıdır. Görüntü titremesini azaltmak için monitör tazeleme hızı yüksek olmalı.

#### **5. Klavye:**

- Monitörün tam önünde kullanıcının tam karşısında olacak şekilde konumlandırılmalıdır.
- Kullanırken el bilekleri ve kollar bedensel olarak zorlayıcı pozisyonda aşırı derecede içe ve dışa bükülü olmamalıdır.

#### **6. Fare:**

Klavyenin tam yanında ve aynı yükseklikte olmalı.

##### **Fare kullanırken;**

- Bilek dışa veya içe dönük olmamalı.
- Fare çok sıkmadan hafif dokunmayla kullanılmalı.
- Fare kullanırken keskin kenarlar ile temastan ve tek bir noktaya yapılan basınçtan kaçınılmalıdır. El bileğinde sinir sıkışması riskini azaltır.
- Fare ile çalışırken önkolun geniş yüzeyli temas yapması, kol boyunca desteklenmesi gerekmektedir.
- Fare kullanılmadığı zamanda devamlı kasılma pozisyonundan kaçınılmalıdır. Eğer fare kullanılmıyorsa elleri kavrama elleri kavrama pozisyonunda uzaklaştırılıp dinlendirilmelidir.

- Klavyenin eğimi bileklerin düz şekilde tutulmasını sağlayacak şekilde ayarlanmalıdır.

### **Tekrarlayan Hareketler:**

Fare ve klavye kullanırken uzun süreli güç uygulanan ve tekrarlanan hareketlerden kaçınılmalı. İş gereği güç uygulama ve tekrarlayan hareketler yapılıyor ise karşılaşmayı en aza indirmek için;

- Yapılan işe uygun donanım,
- Kısa dinlenme araları verilmeli,
- Germe ve esneme hareketleri yapılmalı,
- Farklı bir işle tekrarlayan hareketlere ara verilebilir.

### **Beden Duruşu:**

- Dik sırt ve bel desteklenmiş.
- Baş ve boyun düz.
- Göğüsün ileride olması önerilir.

### **Sabit Pozisyonda Kalma:**

Uzun süreli sabit pozisyonda kalmak, kas kemik hastalıklarının gelişmesinde ofis çalışanları için en tehlikeli durumlardır.

- Monitöre uzun süreli bakış.
- Klavyede ellerin uzun süreli tutulması
- Farenin sürekli olarak kavranması.

### **Çalışma Ortamı ve Koşullarının Uyarlanması:**

- Uygun araç ve gereç doğru şekilde kullanılmalı.
- Doğru beden duruşuna dikkat edilmeli.
- Uzun süreli sabit pozisyondan kaçınılmalı.
- Tekrarlayan ve güç uygulayan hareketlerden kaçınılmalı.
- Kısa ve uzun dinlenme araları verilmeli.
- Düzenli ofis egzersizleri yapılmalı.

## FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON ÜNİTESİ OFİS EGZERSİZLERİ



1a) Ellerinizi alınıza koyunuz, başınızı öne doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışınız. 5 sn. bu pozisyonda bekleyiniz. Hareketi 5 kez tekrarlayınız.



1b) Ellerinizi başınızın arkasına koyarak, başınızı arkaya doğru itmeye çalışırken ellerinizle engel olmaya çalışınız. 5 sn bu pozisyonda bekleyiniz. Hareketi 5 kez tekrarlayınız.



1c) Başınızı sağa doğru itmeye çalışırken sağ elle engel olmaya çalışınız. Başınızı sola doğru itmeye çalışırken sol elle engel olmaya çalışınız.



Başınızı saat yönünde geniş bir daire çizerek döndürünüz. (Yukarı - Sola - Aşağı ve Sağa) Aynı hareketi aksi yönde tekrarlayınız.



Başınızı öne eğme çalışınız, arkasından başınızı geriye doğru bükünüz.



Başınızı sağa ve sola eğmeye çalışınız.



Başınızı sağa ve sola doğru çeviriniz.



Omuzlarınızı yukarı kaldırınız. 5 sn bu pozisyonda bekleyiniz ve indiriniz.



Kollarınızı serbest halde iken omuzlarınızı önden arkaya-arkadan öne çeviriniz.





10-20 saniye  
2 defa



10-15 saniye



8-10 saniye  
her iki tarafa



15-20 saniye



3-5 saniye  
3 defa



10-12 saniye  
her iki kol



10 saniye



10 saniye



8-10 saniye  
her iki tarafa



8-10 saniye  
her iki tarafa



10-15 saniye  
her iki tarafa



Ellerinizi sallayın  
8-10 saniye