



İşle ilgili hastalıkların %35 i kas ve iskelet sisteminde ortaya çıkmaktadır. Ofis çalışanlarında bu durum bilgisayar ve masa başında uzun süre kötü ya da hareketsiz duruş sonucu meydana gelir. En sık boyun, bel, bacak bölgesi ağrılarıyla kendini gösterir. Bu rahatsızlıklar çalışanın yaşam kalitesini bozar ve çalışma performansını düşürür. Ofis çalışanları, ergonomik önlemler, çalışma arası molalar ve yapılacak basit ofis egzersizleriyle rahatsızlıklara engel olabilirler.

Egzersizleri her birinin 5 tekrarlı setler halinde yapılması vücut kaslarını rahatlatır, doğal duruşa dönmeye yardımcı olur. Egzersizleri düzenli yapmak önemlidir.

Ayrıca çalışma esnasında şunlara dikkat edilmelidir.

Bilgisayar da çalışırken ekran yüzün tam karşısında olacak şekilde ayarlanmalıdır.

Bilgisayar da yazı yazarken ya da fareyi kullanırken bilek düz pozisyonda tutulmalıdır.

Bilgisayar karşısında boyun ve sırt bölgesi düz tutulmalıdır. Oturduğumuz yerde bel bölgesi desteklenmelidir.

Yürümek temel egzersizdir, yürümek için fırsat yaratılmalıdır. Örneğin ofiste asansör kullanmak yerine merdivenler tercih edilmelidir.

İstirahat etmekle geçmeyen, uzun süreli ağrı şikayetlerinde konu ile ilgili uzmandan yardım alınmalıdır.



Ellerinizi içleri dışa bakacak şekilde önünüzde kenetleyiniz, kollarınızı ileri uzatarak 10 sn bu şekilde bekleyin.



Başınızı sağa ve sola doğru hafifçe yatırın. Bu hareketi bir kaç defa tekrarlayın.



Omuzlarınızla öne ve geriye dairesel hareketler yapın. Beş saniye süresince gerili tutun ve bırakın.



Sandalyenizde otururken yukarıda bir cisme ulaşmaya çalışır gibi el bilek, dirsek ve omuzlarınızı düz bir çizgi oluşturacak şekilde kollarınızı gerin. Beş saniye kadar gerili tutun



Ellerinizi önünüzde avuç içleri birbirine temas eder şekilde birleştirin. Ellerinizi avuç içleri yapışık olarak, hafif bir gerilme hissedene kadar aşağı doğru hareket ettirin. Dirseklerinizi yukarıda ve eşit yükseklikte olacak şekilde 10 saniye tutun.



Sandalyenizin arkalığını iki elinizle tutarak belinizi sağa ve sola hafifçe esnetin.



Oturduğunuz yerde her iki ayağınızı teker teker diz hizasına gelecek şekilde kaldırın. Bu hareketi 3-5 kez tekrarlayın.



OFİS EGZERSİZLERİ

Hazırlayan : Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı



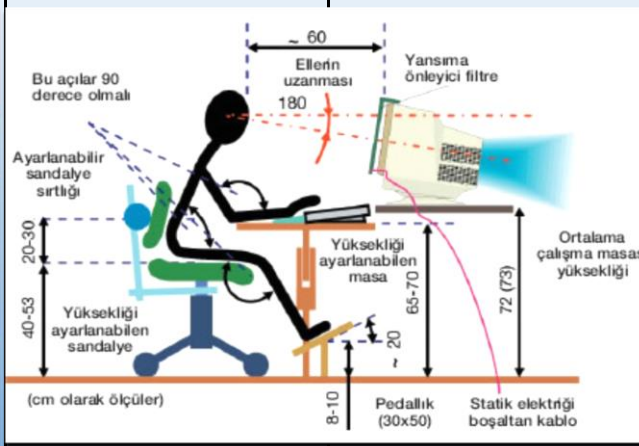
Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı
Sağlık İşleri Şube Müdürlüğü
İş Sağlığı ve Güvenliği

Ofiste Sağlık ve Güvenlik



Çalışma pozisyonumuza dikkat edelim. İş alanını temiz ve düzenli tutalım.

Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı
Sağlık İşleri Şube Müdürlüğü
İş Sağlığı ve Güvenliği



Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı
Sağlık İşleri Şube Müdürlüğü
İş Sağlığı ve Güvenliği



Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı
Sağlık İşleri Şube Müdürlüğü
İş Sağlığı ve Güvenliği