



UÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ BOYUN ve OMUZ İÇİN KORUYUCU ÖNLEMLER FORMU

FR-HYE-04-436-06

OTURURKEN:

Çenenizi bükük ve boynunuzu arkaya doğru çekik tutun.

Kol destekleri olan sert sandalye kullanın. Gevşemeyin; bütün omurganız sandalye arkalığına dayanacak şekilde dik olsun. Sandalye kollarınıza destek olarak kullanırsanız, ileri eğilme sebebiyle boynunuzda olacak lüzumsuz zorlanmayı önlemeye yardımcı olur.



AYAKTA:

Çeneniz bükük ve boynunuzu arkaya doğru çekik tutun. Belinizin düz durmasına çalışın. Dizlerinizi bükmeden öne doğru eğilmeyin; bu boyun ve omuzlarınızı arkaya çekik ve dik tutabilmenizi kolaylaştıracaktır.

UYURKEN:

Yüzüstü yatmayın. Yan yatarak uyumanız daha iyidir. Baş ve boynunuza yastığınız yardımıyla normal bir duruş sağlayın (şekildeki gibi) ve kollarınızı aşağıda tutun. Eğer sırtüstü yatmak istiyorsanız yastığınızı baş ve boynunuzun altına gelecek şekilde koyun. Yastık baş ve boynunuzu nötr bir durumda desteklemelidir. Boynunuzun gergin durmasından kaçının.



İSTİRAHAT HALİNDE: Televizyon seyretmek için bir sedire uzanmayın. Sert bir koltuk veya sandalye kullanın. Okurken başınızı desteklemek için yumuşak yastık kullanmayın.