

BEL SAĞLIĞI İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- ▶ Dik ve düzgün oturun, otururken sırtınızı destekleyin.
- ▶ Sırtüstü ya da yan yatın. Sırtüstü yatarken dizlerin altına, yan yatarken dizlerin arasına yastık koyarak bacakların gergin olmasını engelleyin. Yüzüstü yatış, bel ağrısı olanlar için uygun bir pozisyon değildir. Yüzüstü yatmak zorunda kalırsanız karnınızın altına ince bir yastık koyun.
- ▶ Yataktan kalkarken önce yana dönün. Sonra ellerin yardımıyla oturma pozisyonuna gelin.
- ▶ Sürekli masa başında oturmak ve ayakta durmak zorunda olanlar ayaklarının altına küçük bir yükselti koymalı ve kollarını da koltuğun yanlarına koymalıdır.
- ▶ Ağır yük taşımayın.
- ▶ Ağır cisimleri çekmeyin, itmeyin veya yukarı doğru kaldırmayın.
- ▶ Yerden eşya almak için dizlerinizi bükerek çömelin. Eşyayı vücudunuza yakın tutarak kaldırın.
- ▶ Taşıyacağınız yükleri eşit olarak her iki elinize bölün.
- ▶ Dönmeniz gerekiyorsa belinizle değil, vücudunuzla dönün.
- ▶ Yukarı uzanmaya çalışmayın. Omuz hizasından daha yukarı uzanmanız gerekiyorsa tabure kullanın.
- ▶ Yüksek topuklu ve sert tabanlı ayakkabı giymekten kaçının. Ayağınıza iyi oturan, orta topuklu, lastik ya da kauçuk tabanlı ayakkabıları tercih edin.
- ▶ Uzun süre aynı pozisyonda kalmaktan kaçının (çok fazla ayakta durmak, çok fazla oturmak, uzun araba kullanmak vb.).
- ▶ İdeal kiloyu muhafaza edin.
- ▶ Günlük gerilim ve streslerinizi azaltın.
- ▶ Sigara kullanmayın.
- ▶ Egzersizlerinizi düzenli yapın. Tempolu yürümek ve yüzmek, ideal spordur.



DİZ SAĞLIĞI İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- ▶ Uzun süre ayakta sabit bir şekilde kalmayın.
- ▶ Sandalye seviyesinden daha alçak yerlerde oturmayın ve diz çökmekten kaçının.
- ▶ Yumuşak tabanlı, orta topuklu ayakkabılar kullanın. Yumuşak ve düz zeminlerde ağrı sınırında yürüyün.
- ▶ Yokuş ve merdiven inip çıkmayın.
- ▶ Kilo verin.
- ▶ Ağır yük taşımayın.
- ▶ Gerekli durumlarda baston ya da yürümeye yardımcı cihazlar kullanın.
- ▶ Günlük egzersizlerinizi düzenli uygulayın.



- ▶ Yatarken kullandığınız yastık, baş ve boyun kavisini desteklemelidir. Çok yüksek veya çok alçak yastıklar kullanılmamalıdır. Gerekirse ortopedik boyun yastığı kullanın.
- ▶ Yüzüstü yatmaktan kaçının. Televizyon izlerken kanepenin kol desteğine baş koyarak uzanmayın.
- ▶ Omuz hizasından daha yukarı uzanmanız gerekiyorsa merdiven veya tabure kullanın.
- ▶ Ağır yükleri kaldırmayın, çekip itmeyin. Yükleri ellerinize eşit olarak bölüp taşıyın.
- ▶ Kol destekli bir sandalyede dik, sırt ve bel arkadan destekli, ayaklar yere düz basmış şekilde oturun.
- ▶ Boynunuzu sürekli öne eğik tutmayın.
- ▶ Boynunuzu aynı pozisyonda uzun süre tutmayın.
- ▶ Ani, sert ve ters boyun hareketlerinden sakının.
- ▶ Telefonla konuşurken cihazı başınızla omzunuz arasına sıkıştırmayın.
- ▶ Gerilim ve stresten uzak durun.
- ▶ Egzersizlerinizi düzenli yapın. Yüzmek en ideal spordur.



19.01.2013

Sağlıklı Bilgiler

Fiziksel Sağlığınız İçin Temel Öneriler



MDR/YRD35/R0