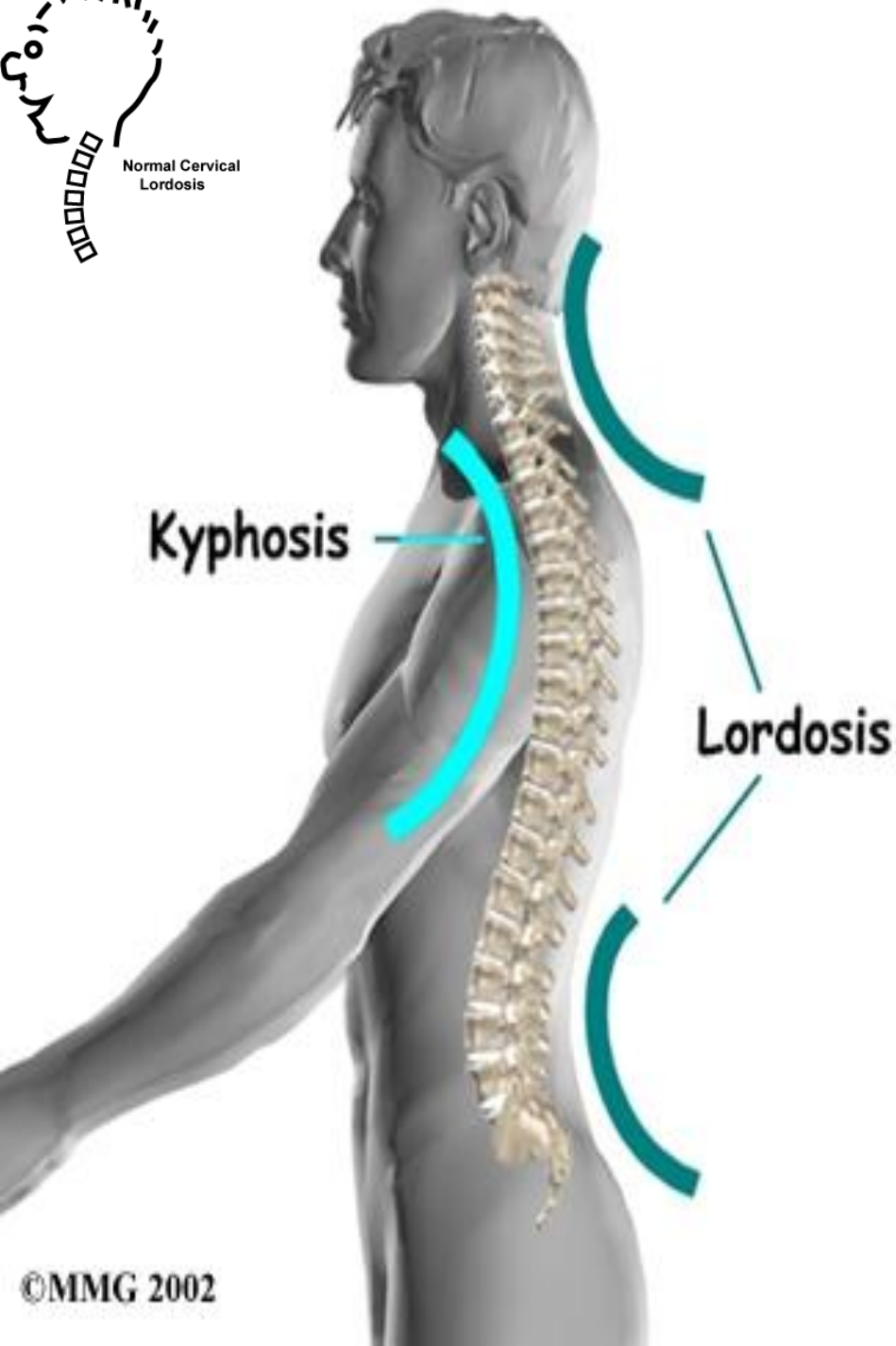
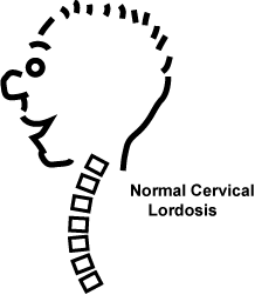




- Boyun **7 si Boyun bölgesinde(cervical**
- Dorsal **12 si Sırt bölgesinde (thoracic)**
- Bel **5 i Bel bölgesinde (lumbar**
- Kuyruk Sokumu **5i Kuyruk (sacral) sokumunda bulunur**

NASIL KORUNALIM

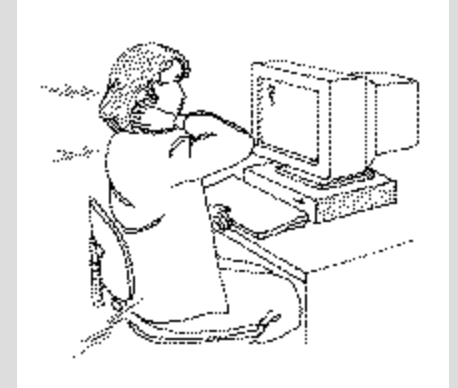
- ***Başınızı daima nötral yani düz pozisyonda tutunuz, yanlara , öne ve arkaya eğik tutmayınız.***
- ***Daima dik oturunuz,***
- ***Gece yatarken ince yumuşak yastık ile boynunuzu destekleyiniz,***
- ***Kanepede uzanıp televizyon seyretmeyiniz,***
- ***Uzun süre araba sürmek, kitap okumak, bilgisayar ekranı başında durmak, dikiş dikmek şikayetlerinizi artırır. Bunları yaparken sık sık boynunuzu ve başınızı sağa, sola hareket ettiriniz.***
- ***Banyo sonrası mutlak kurulamanın***
- ***Klima önünde oturmayın***



Bilgisayar başında ya da uzun süre kitap okurken sık sık baş ve boynunuzu sağa sola hareket ettiriniz.

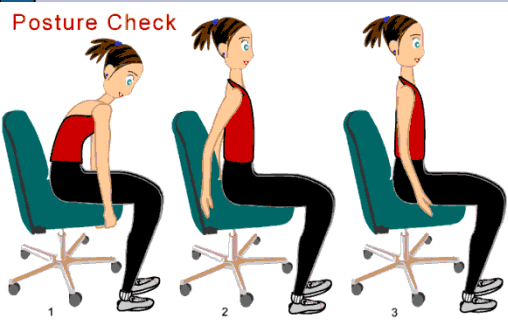
Sırtınıza vuran tekrarlayan baş ağrıları, boyun eklemlerinde enflamasyonu gösterir. Ağrı devamlı ise doktorunuza müracaat ediniz.

Boyunluk gerekirse doğru olanı doktorunuza danışmadan ve göstermeden almayınız



Boyun Ağrı ve sızıları sizin dikkatinizi bu bölgeye yöneltmeye zorlayacaktır. Bu sinyaller adalelerinizin yorulduğunu ya da aynı pozisyonda uzun süre kaldığınızı gösterir; Pozisyonunuzu değiştirmek adalelerinizin gevşemesine yol açacaktır. Daima en iyi germe hareketi çalışma pozisyonunuzun ters yönünde hareket etme ya da o şekilde durmadır.





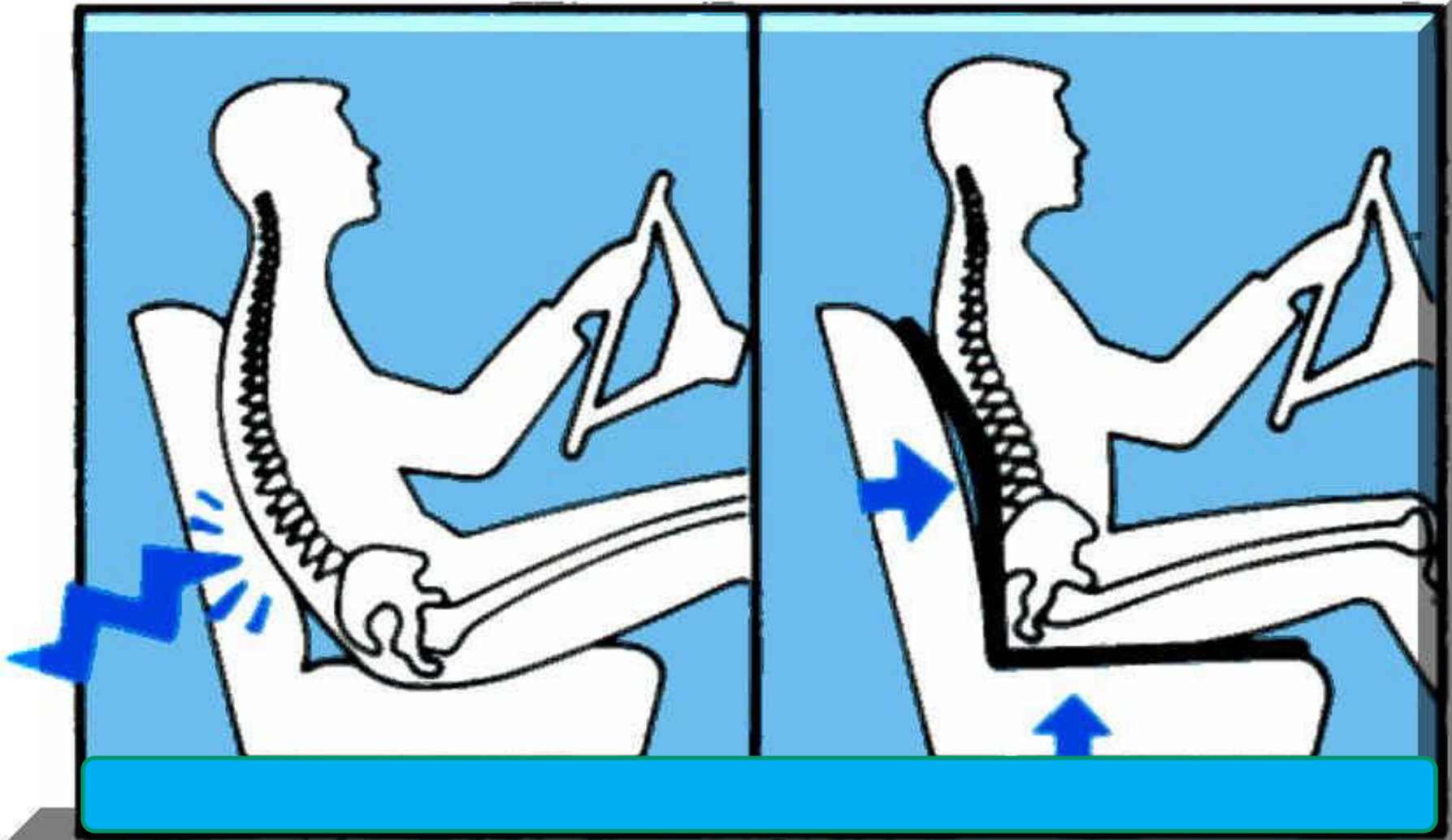
YANLIŞ



DOĞRU



OTURUKEN BELDE BOŞLUK
KALMAMASINA DIKKAT EDİN



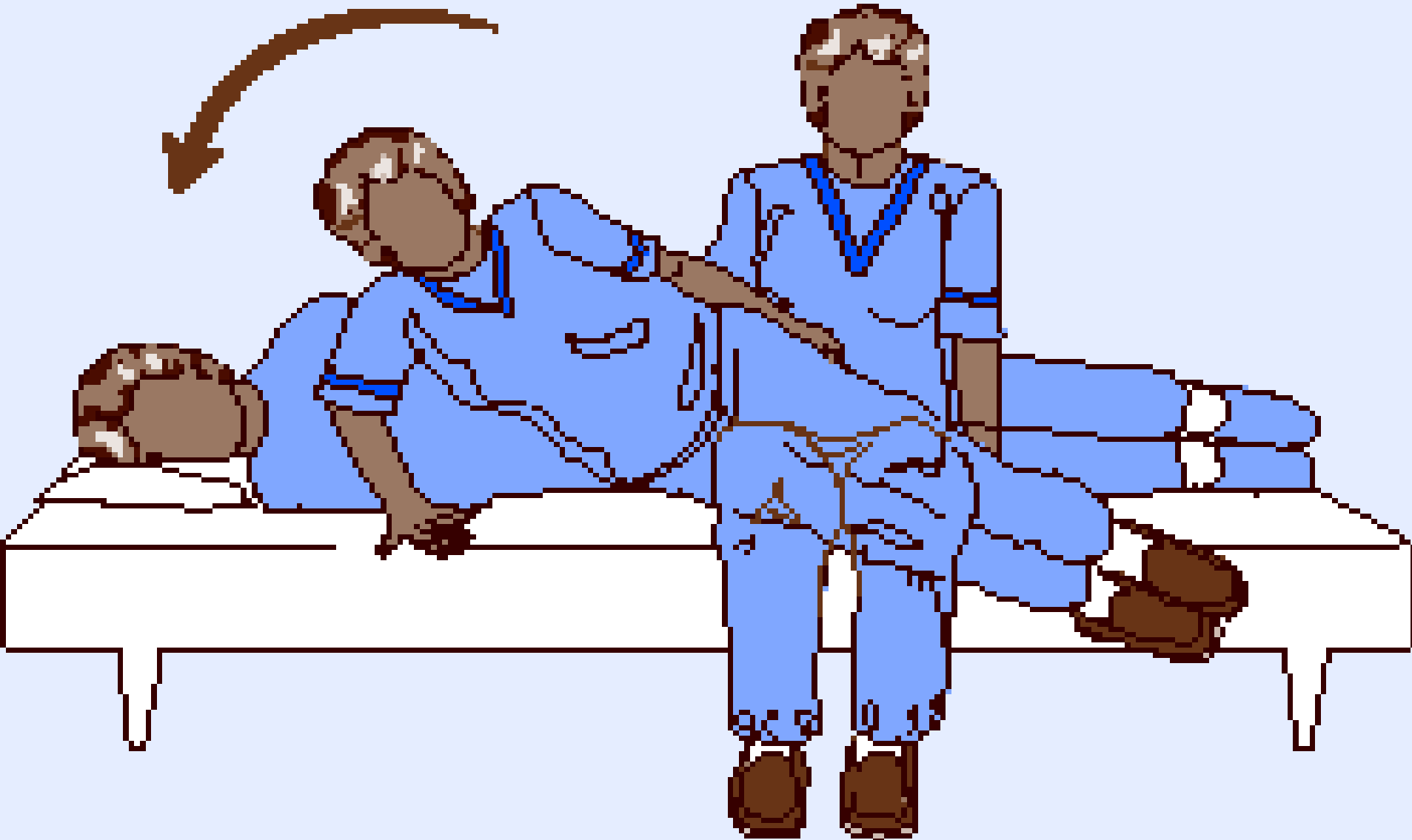
AYNI ŞEKİLDE ARABA KULLANIRKEN DE
BELİNİZİ KORUMAYA DİKKAT EDİNİZ

ÖNEMLİ

- **Seyahatlerde bavul ve valizinizi taşıırken mutlaka dikkatli olunuz.**
- **Valiziniz tekerlekli olmalı, alırken ve yerleştirirken mutlaka iki elle ve dizler hafif bükük bu işlemleri yapınız.**

EGZERSİZLER

**YATAĞA YATIŞ VE KALKIŞLAR ÇOK ÖNEMLİDİR. BELE EN AZ YÜK
VERECEK ŞEKİLDE TAN DÖNEREK YATIP KALKINIZ**



YÜZME EN İYİ VE FAYDALI EGZERSİZDİR



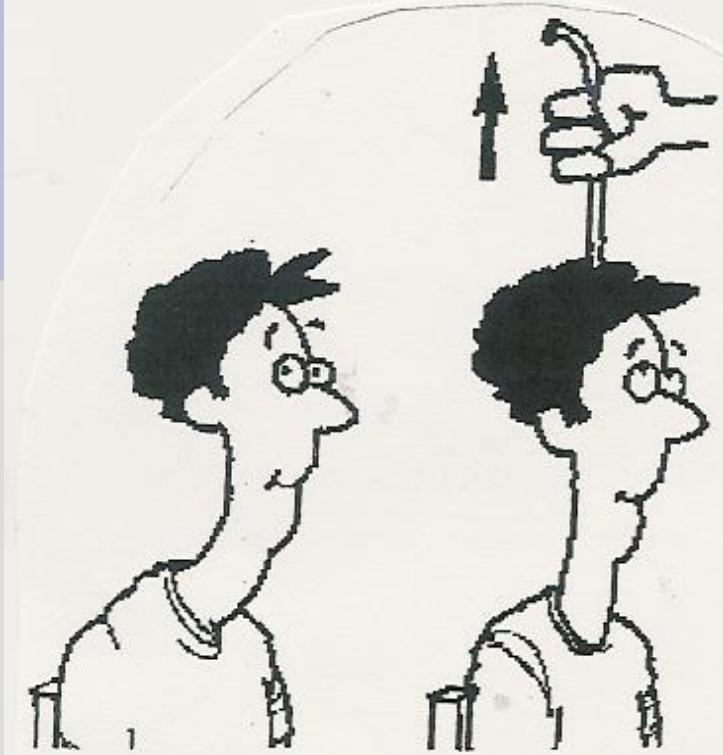


**UZUN SÜREN OTURMALARDA ARADA BİR
GERME HAREKETLERİNİ UNUTMAYINIZ**

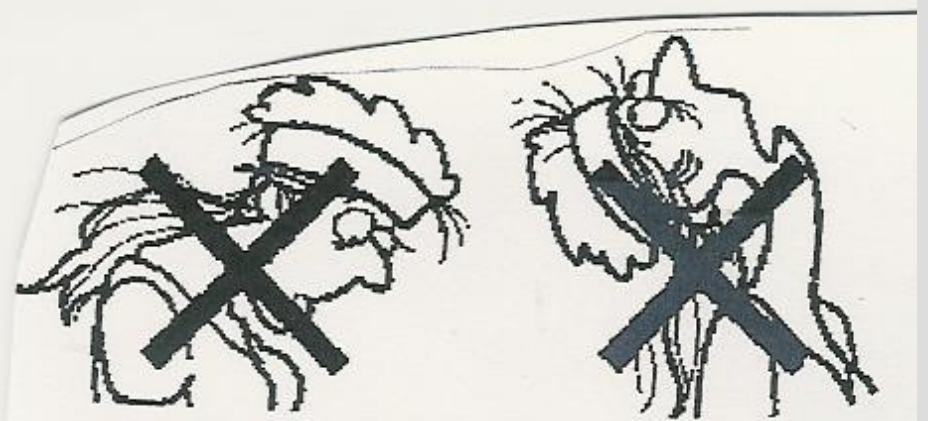
UZUN SÜRE
OTURMALAR
ARASINDA
DUVARA TAM
OLARAK ŞEKİLDEKİ
GİBİ YASLANIN.
BOYNUNUZLA
DUVAR ARASINDA
1 EL KALINLIĞI
KADAR MESAFE
BIRAKIN
20 YE KADAR SAYIN
ve
GEVŞEYİN

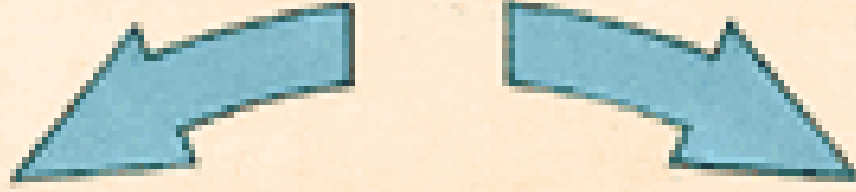
ELİN KALINLIĞI





***Düz oturun Omuzları geriye
çekin ve çenenizi kaldırın ve
başınızdan birisi iple
çekiyormuş gibi düşünüp 10
saniye dik durun.
8 tekrar yapın***





**Basınızı yavaşca sağa egin. 5 sn durun
Sonra sola egin.
5 tekrar yapınız**

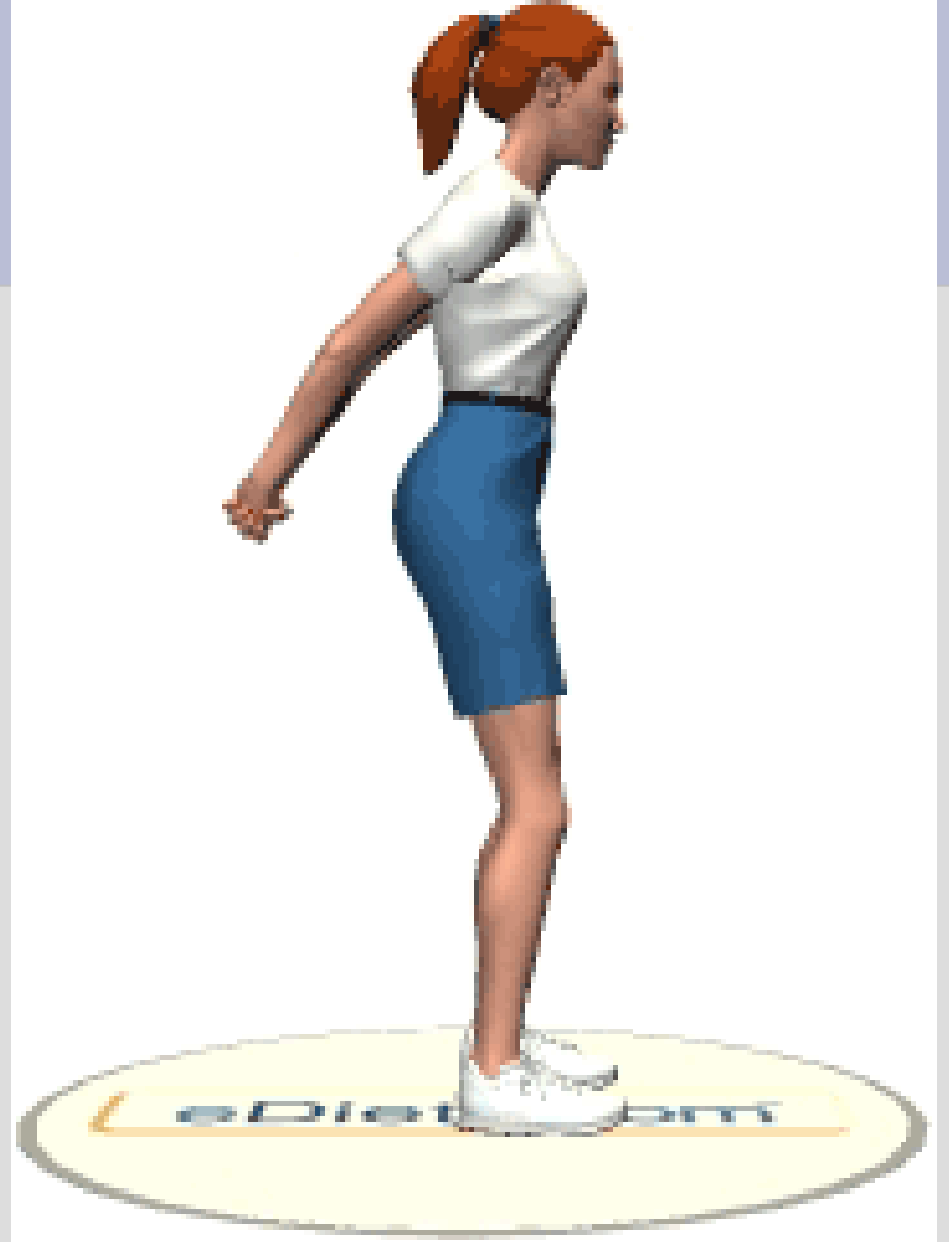


Düz vaziyette oturun, Avuç içi ile başınıza yandan baskı yapın ve başınızı yana itin. 5 sn tutun ve gevşeyin. 6 tekrar yapın. Daha sonra arkadan ve yanlardan iterek bunu gerçekleştiriniz

**Şekildeki gibi ayakta
durun ve dirsekler düz
elleri arkada birleştirin.**

**Omuzdan elleri geriye
doğru kaldırın 5 sn tutun
ve gevşeyin.**

8 tekrar yapınız.



- **Yandaki pozisyonda başlayarak, ağırlığı başınızı üstüne dirsekleriniz dik olacak şekilde kaldırın.**
- **5 tekrar yapın**



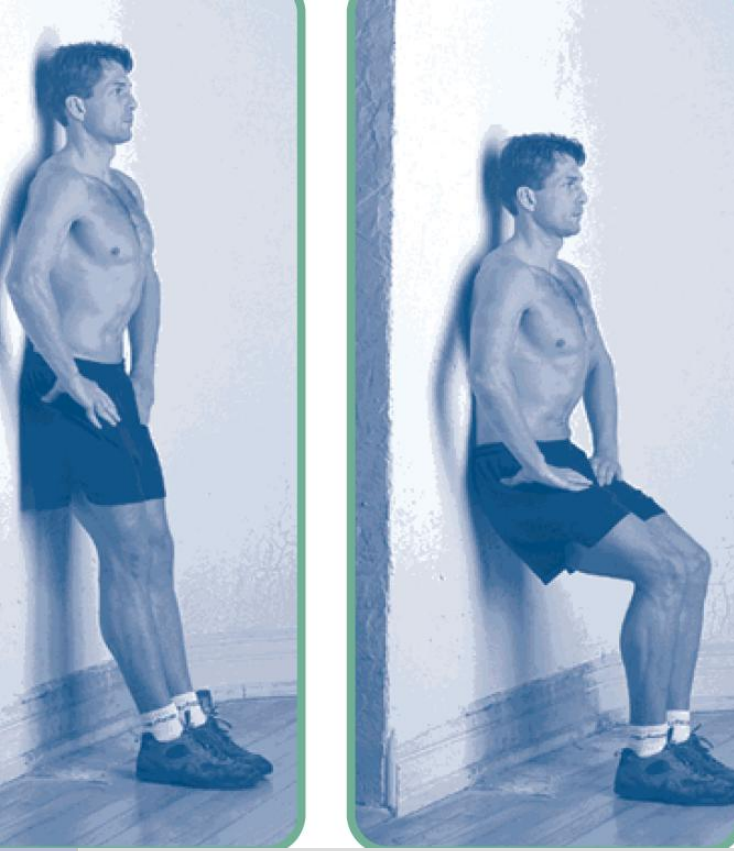


Ayaklar ayırık, dik vaziyette ayakta durun, ellerinizi belde hafif arkaya doğru yerleştirin.

Mümkün olduğu kadar geriye doğru eğilin ve 2-3 sn durun ve ilk pozisyona gelin 5 tekrar.

Günde 2 kere yapınız

Size Yardımcı Olabilecek Egzersizler



**Adalelerinizi kuvvetlendirmek için duvarda kayma egzersizi .
Ayaklarınız açık vaziyette duvara yaslanın.**

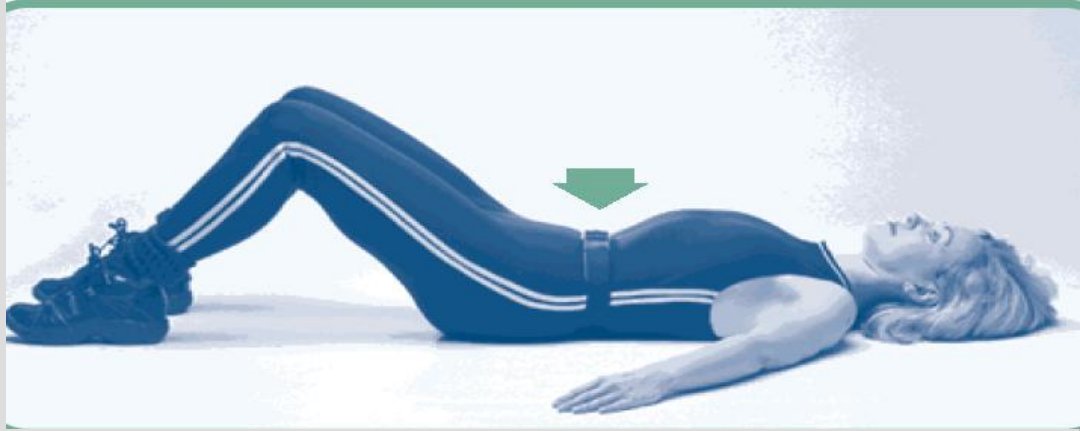
Diz 90 derece açı yapıncaya kadar duvarda yere doğru kayarak gelin.

5sn durun ve yukarı doğru kayarak ilk pozisyona gelin. 6 tekrar yapınız.

Yana Eğilme

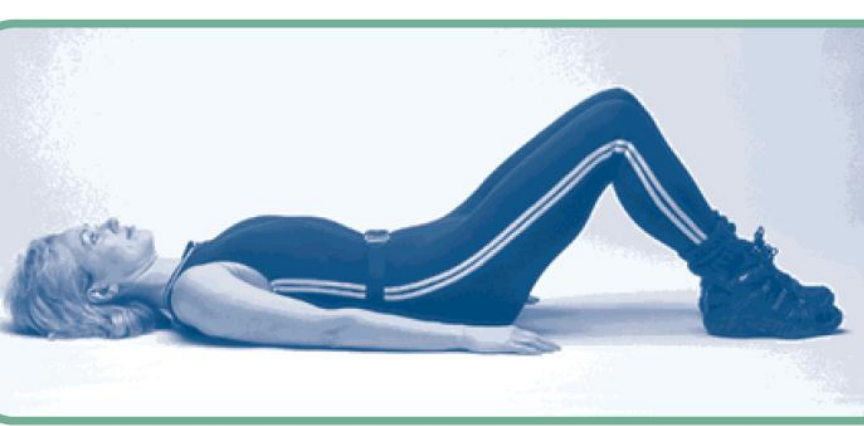
Ayaklar hafif açık ayakta durunuz. Baş ve omuzunuzu sağa doğru eğin, bu arada sağ eliniz dizinize doğru kaysın, 5 sn durun ve düzelin. Sonra diğer tarafa eğilin. 10 ar kez tekrar edin





Sırt üstü, bacaklar bükük ve eller yanda yere yatınız. Karın kaslarını kasarak belinizin yer ile daha sıkı temasını sağlayınız. 6 sn tutun ve gevşeyin. 10 TEKRAR yapınız.

Belinizdeki gerginligi azaltmak için yapılacak egzersiz



Dizler bükük ayaklar yerle temasta sırtüstü yere yatın. Dizleri göğüse doğru çekiniz Ellerinizi diz altına koyarak çekmeye devam ediniz



Başınızı kaldırmayınız Bacaklarınızı düz vaziyete getirmeyiniz. Günde 2 defa olmak üzere her seferinde 5 kere yapınız.

Belinizdeki gerginligi azaltacak egzersizler

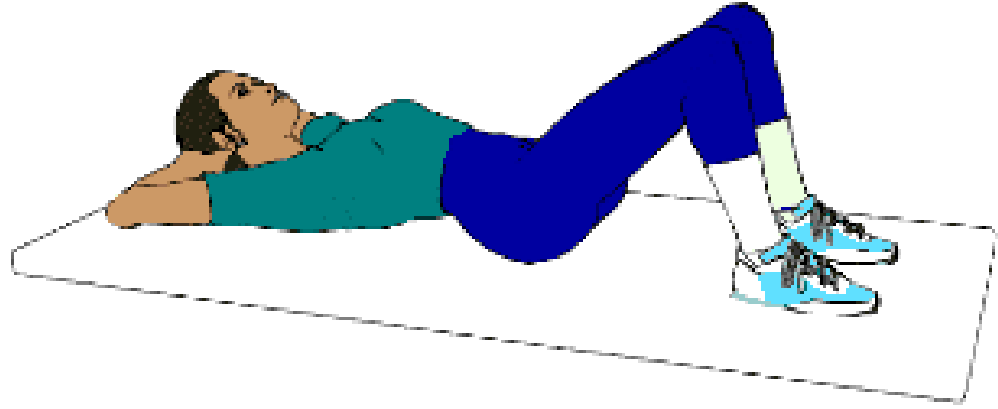
**Eller yerde dirsekler
bükük düz yüzükoyun
yatın.**

**Vücudunuzun üst kısmını
kaldırabildiğiniz kadar
geri kaldırın, bu arada
dizler ve kalçanız yerle
temas halinde olsun, 4-5
sn durun ve ilk
pozisyona gelin.**

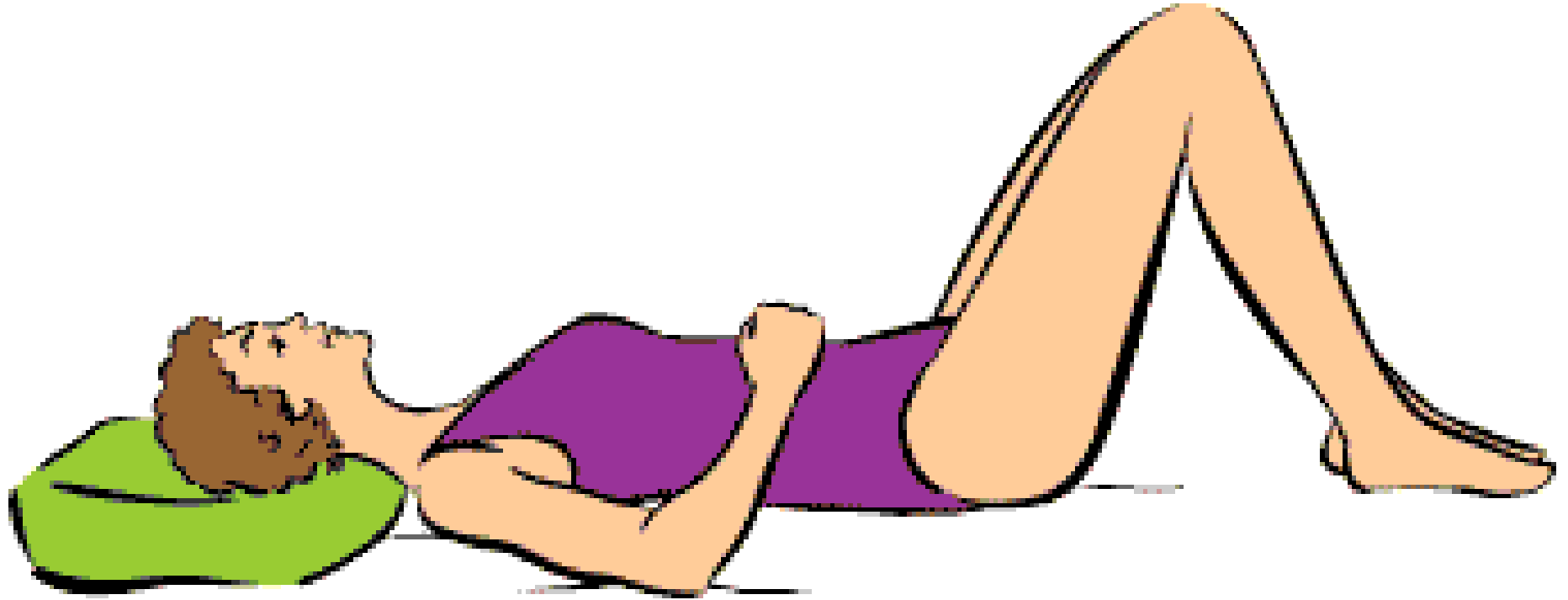
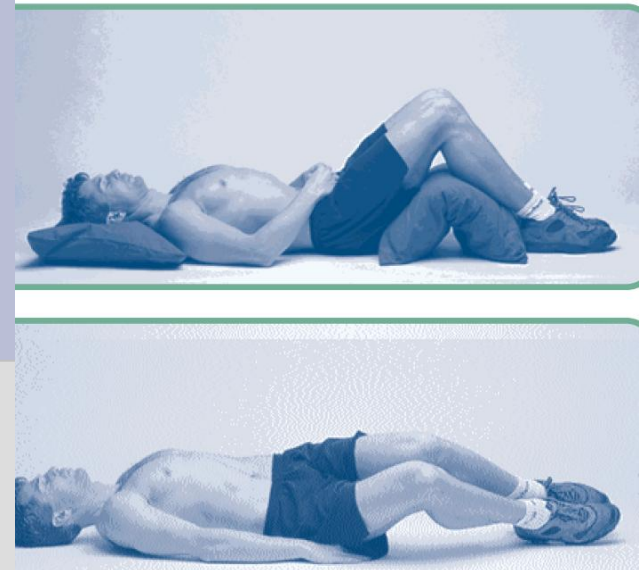
**Günde 2 defa 10 tekrar
yapınız.**

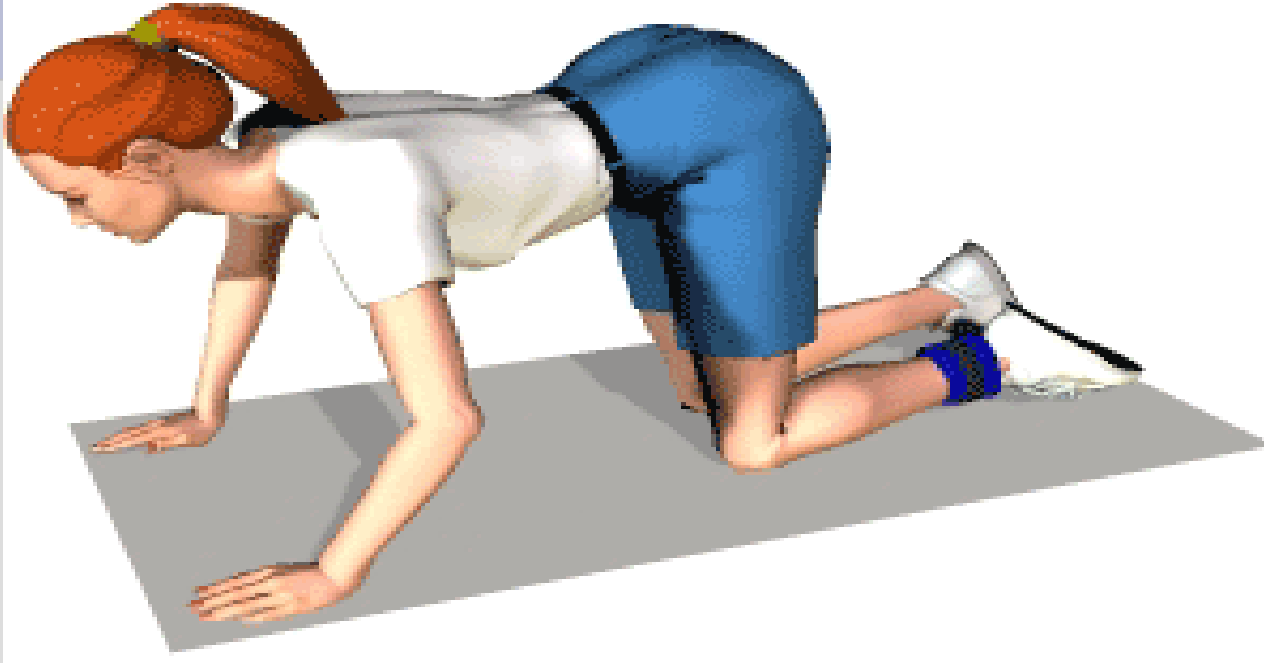


**Eller ensede dizler bükük sırt üstü
yatınız. Baş ve omuzlarınızı hafifçe
yerden öne doğru kaldırın ve bu
pozisyonda 5 sn durun ve ilk
pozisyona dönünüz. 10 tekrarla
başlayın. 20 ye kadar çıkınız.**



Sırt üstü dizler bükük yere yatınız. Vücudunuzun üst kısmı sabit dizleri sağ tarafa dödürün ve 5 sn tutun. Sonra ilk pozisyona dönün ve diğer yöne yapınız. 10 tekrar.

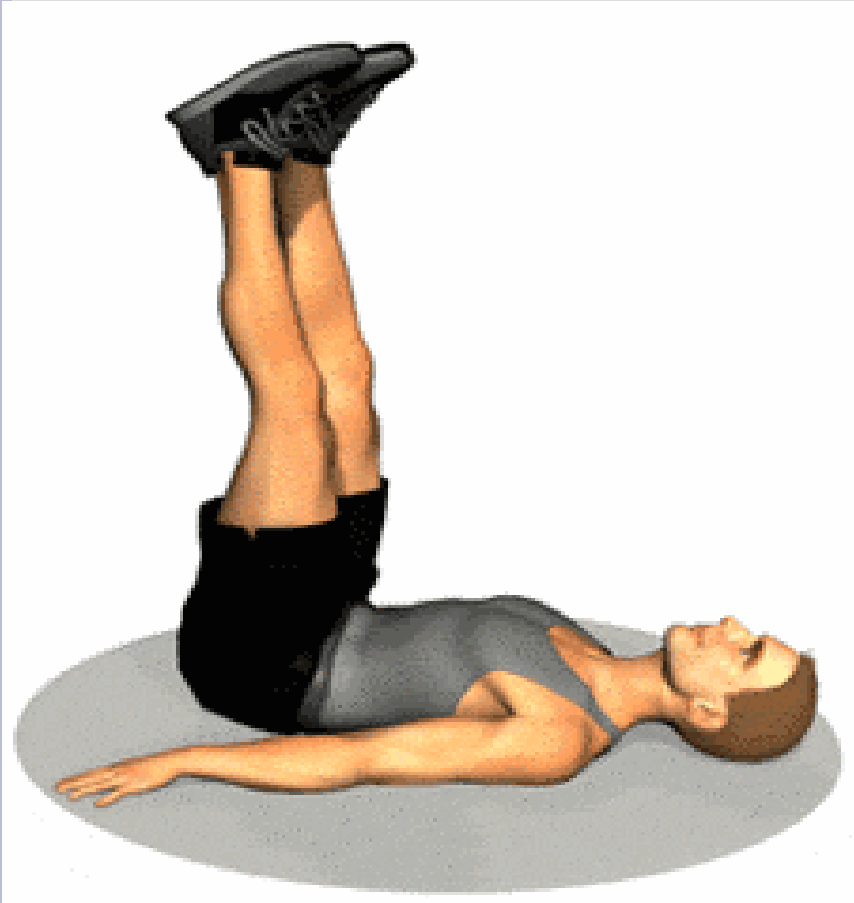




- Yukarıdaki pozisyonda başlayıp, bütün vücut sabitken bir ayağınızı kaldırın. Hareketi önce sağ sonra sol ayakla 10 ar kere yapınız

Dizler bükük, eller yerde gevşek vaziyette durun, karın ve sırt kısmınızı aşağı düşürün. 5 sn tutun ve sonra kamburunuzu çıkarın ve 5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün. 10 tekrar yapınız.





- Yere sırtüstü yataınız ve dizler düz kalça bükük şekilde gibi durunuz. Daha sonra kalçanızı yukarı kaldırıp ilk pozisyona dönün. Başlangıçta 5 kere daha sonra 10 tekrar yapmaya başlayınız.