



## Bilgisayar Kullanımı Sırasında Yapılabilecek Rahatlatıcı Egzersiz ve Esneme Hareketleri

Bilgisayar kullanımı sırasında yapılacak egzersizler ve esneme hareketleri ile kullanım sırasında oluşabilecek sağlık sorunlarının engellenmesi olanaklı olabilir.

### Göz Rahatlatıcı Egzersizler:

**1- Göz kırpmak** (göz yaşı üretimi, yumuşak ve kaygan göz hareketlerini sağlayacaktır).

**2- Esnemek** (göz yaşı üretimini artıracaktır).

**3- Gün ışığına** (doğal ışık) bakmak.

### 4- Avuçlama hareketi

- Dirsekler masa üstüne konarak avuç içleri gözlerin üstüne kapatılır,

- Gözler kapatılarak yavaşça nefes alınıp 4 sn. tutulur,

- 15-30 sn. kadar da derin nefes alma sürdürülebilir).

### 5- Göz hareketleri yapmak

- Gözler kapatılır,  
- Yavaş ve yumuşak olarak önce yukarı ve sonra aşağı bakılır,

- Bu hareketler üç kez yinelenir,  
- Gözler yeniden kapatılır,  
- Yavaş ve yumuşak olarak önce sola ve sonra sağa bakılır,

- Hareketler üç kez yinelenir.

### 6- Odak değiştirmek

- Bir parmak gözlerden birkaç santim uzaklıkta tutulur,

- Gözler parmağa odaklanır,  
- Parmak yavaşça uzaklaştırılır,  
- Gözler uzağa odaklanır ve daha sonra yeniden parmağa dönülür,

- Parmak yavaşça geri çekilir,  
- Gözler 15-20 cm. ileri odaklanır,  
- Hareketler üç kez yinelenir.

### Kas-İskelet Sistemi Egzersizleri:

#### 1- Derin nefes alma

- Oturulur ya da değişik bir gevşeme pozisyonu alınır,

- Bir el karnın, bir el göğsün üstüne koyulur,  
- Yavaşça burundan nefes alınır,  
- Nefes dört saniye tutulur,  
- Nefes ağızdan verilir,  
- Hareket yinelenir.

#### 2- Germe- esneme

- Çene ve karın içeri çekilerek omuzlar, eller serbestçe bırakılır. Ayaklar yere basar ve bir kablunun başı yukarı doğru çektiği hayal edilir.

- Üç saniye bu durumda kalınır ve gevşeme durumuna geçilir.

- Hareket üç kez yinelenir.

#### 3- Boynu yanlara esnetmek

- Baş önce bir yana, sonra diğer yana eğilir (Kulaklar omuzlara değecek biçimde),

- 15 saniye bu pozisyonda kalınır,
- Gevşeyerek beklenir,
- Hareket her iki tarafta da üç kez yinelenir.

#### 4- Boyun esnetmesi

- Baş yavaşça çevrilerek aşağıya, ceplere doğru bakılır,

- Bu pozisyonda 15 saniye kalınır,
- Gevşeyerek beklenir,
- Hareket her iki tarafta da üç kez yinelenir.

#### 5- Omuz hareketleri

- Omuzlar kulaklara doğru kaldırılır ve bu pozisyonda üç saniye kalınır,

- Omuzlar arkaya ve aşağı doğru çevrilir,
- Bu hareketler 10 kez yinelenir.

#### 6- Etkili esneme

- Oturma pozisyonunda eller başın arkasında birleştirilir,

- Dirsekler mümkün olduğu kadar arkaya esnetilir,

- Bu pozisyonda kalarak derin nefes alınır,
- 20 saniye bu biçimde kalınır,
- Nefes verilerek gevşenir,
- Hareket bir kez yinelenir.

#### 7- Ayak çevirme

- Oturma pozisyonunda her iki ayak da ayak bileğinden döndürülür,

- Döndürme hareketi üç kez bir yöne, üç kez diğer yöne yapılır,

- Gevşeyerek beklenir,
- Hareket bir kez yinelenir.

#### 8- El hareketleri

- Oturma pozisyonunda, eller yanlara çevrilir,
- Yumuşak biçimde aşağı, yukarı sallanır,
- Hareketler sık sık yinelenir.

#### 9- Parmak masajı

- Yavaş ve yumuşakça her gün parmaklara masaj uygulanmalıdır.

#### 10- Bilek esnetmesi

- Eller önde durur,
- Bir el diğer el tarafından önce geri çekilir, sonra aşağı itilir,
- Bu pozisyonda 20 saniye kalınır,
- Gevşeyerek beklenir,
- Hareketler üç kez yinelenir.

**İletişim:** Dr. Alev Yücel

**E-Posta:** yualv@yahoo.com

#### Kaynaklar

- 1- Yücel A. Ankara'da İki İlköğretim Okulunda Öğrencilerin Bilgisayar- İnternet Kullanma Eğilim Ve Biçimlerinin Ve Bilgisayar Kullanımı Sırasında Ergonomik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Ankara: Çevre Hekimliği Programı Bilim Uzmanlığı Tezi; 2003.
- 2- www.nih.gov/od/drs/ds/ergonomics, (Şubat 2003).