



**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**“Ofis Çalışanlarının Düzenli Egzersiz Yapmaları Konusundaki Farkındalıklarının Artırılması”**

**Proje Kodu:** 60A68A4577A4E

**SONUÇ RAPORU**

**Proje Yürütücüsü:**

**Dr. Öğr.Üyesi Fatih BAYGUTALP**  
Tıp Fakültesi

**Araştırmacılar:**

Erdoğan Taha AKBAŞ  
Dilay SAYAR

Mayıs, 2021

ERZURUM

## İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	2
Özet .....	3
Materyal ve Yöntem .....	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller .....	5
Sonuçlar .....	16

## ÖNSÖZ

Ofis çalışanlarında devamlı oturmak ve bilgisayar kullanmaktan dolayı hareketsizlik kaynaklı kas iskelet sistemi hastalıkları görülme olasılığı bulunmaktadır. İçinde bulunduğumuz Covid-19 salgını sürecinde uzaktan erişim uygulamalarının artması ve sokağa çıkma kısıtlamalarından dolayı hareketsizlik sorunu daha önemli bir hale gelmiştir. Bundan dolayı Atatürk Üniversitesi Araştırma Hastanesi'nde görev yapan ofis çalışanlarına fiziksel aktivite ve egzersizin faydaları hakkında bilgiler vermek, ofis çalışanlarının yapabilecekleri günlük egzersizlerle ilgili broşürleri etkin olarak kullanmalarını sağlamak, masa başı çalışanların fiziksel aktivite ve egzersizi yaşam tarzı haline getirmeleri konusunda farkındalıklarını artırmak ve projeye katılan öğrencilerin akademik ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla bir toplumsal duyarlılık projesi hazırlanmıştır.

## ÖZET

Masa başı çalışanlarında bel ve boyun ağrıları ve kas-iskelet sistemi bozuklukları dünya çapında görülen en yaygın mesleki bozukluklardan biridir. Araştırmalar, kas-iskelet sistemi bozuklukları yaşayan ofis çalışanlarının oranının %20-60 arasında değiştiğini göstermektedir. Bunun yanında yaşın da ilerlemesiyle birlikte ofis çalışanlarında osteoporoz görülme riski de artmaktadır. Ayrıca fiziksel aktivite azalmasına beslenme bozukluklarının eşlik etmesi durumunda obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar da oluşabilmektedir. Yine iş ortamının stresi nedeniyle depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunlar da görülebilmektedir. Bu hastalıkların başka hastalıklara zemin hazırlaması kısır döngüsü ofis çalışanlarının düzenli egzersiz yapmaları ile kırılabilir. İçinde bulunduğumuz Covid-19 salgını sürecinde kapalı ortamlarda geçirilen sürenin artması, masa başı çalışanlarının on-line toplantıları nedeniyle hareketsiz oturdukları sürenin artması nedeniyle, masa başında çalışanların egzersiz yapmaları daha önemli hale gelmiştir. Bilindiği gibi Sağlık Bakanlığımız SARS-CoV-2 enfeksiyonu bakımından potansiyel yüksek riskli olarak belirlediği gruplardan en önde gelen grup sağlık çalışanlarının oluşturduğu gruptur. Fiziksel aktivite ve egzersizin vücut direncini artırıcı etkileri nedeniyle, Covid-19'dan korunmada ve tedavide de büyük önemi bulunmaktadır.

Bu nedenlerle, bu içinde bulunduğumuz Covid-19 salgını süreci gibi kritik bir zamanda bu konuya dikkat çeken bir sosyal sorumluluk projesi hazırlanması planlanmıştır.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** covid-19 salgını, egzersiz, masa başı çalışma

## **MATERYAL VE YÖNTEM**

### **Araştırmanın Türü**

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

### **Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman**

Proje ekibi tarafından 03.05.2021 tarihinde stant açma faaliyeti olarak gerçekleştirilmiştir.

### **Projenin Uygulanışı**

Projenin uygulanması için hazırlanan posterler Araştırma Hastanesi personel girişi kapısına yakın bir yerde konumlandırılan bölgeye asılmıştır. Stant açılarak 1 gün boyunca ofis çalışanlarının düzenli egzersiz yapmaları konusundaki farkındalıklarının artırılması amacıyla daha önce hazırlanan broşürler dağıtılmış ve katılımcılara sözlü olarak anlatılmıştır. Sorusu olan katılımcıların soruları proje yürütücüsü tarafından yanıtlanmıştır. Tüm katılımcılara maske hediye edilmiştir. Etkinlik sonunda katılımcıların soru ve katkıları alınmıştır. Etkinlik sonunda katılımcılardan geri bildirim alınmıştır.

## PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER

Etkinlik için hazırlanan ve Atatürk Üniversitesi Araştırma Hastanesi personel girişi yakınlarında asılan afiş





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# MASA BAŞI ÇALIŞANLAR İÇİN EGZERSİZLER

- 2 Omuzlarınızı kaldırdığınız kadar kaldırın. 3-5 sn. bu şekilde durun, sonra serseyin. Bu egzersizi 3-5 defa tekrar edin.



- 5 Başınızı yanınıza sola çevirin. 10 sn. kadar bu şekilde tutun, sonra diğer tarafa çevirin. Her bir hareketi 5-10 defa tekrarlayın.



- 3 Ellerini omuzlarında kenetleyin, sonra omuz kareklerini birbirine yalıtın. 5-10 sn. bu şekilde kalın, sonra serseyin. 5-7 defa tekrar edin.



- 6 Boyun arka grup ve ense kaslarını germe için başınızı öne doğru esnetin. 5-10 sn. bu şekilde durun, sonra serseyin.



- 4 Başınızıza sol tarafa doğru bükün, kışkırtın 10 sn. kadar gergin tutun. Her bir hareketi 5 defa tekrarlayın. Aynı uygulamaya diğer taraf için tekrar edin.



- 7 Sol kolunuza direktten sağ elinizle tutun, sonra dirseğinizi kolunuz yere paralel olacak şekilde karpuz tarafa doğru esnetin. Bu esnetiş sol omuzunuza bükün. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.



## GERME EGZERSİZLERİ



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

## MASA BAŞI ÇALIŞANLAR İÇİN EGZERSİZLER

8 Parmaklarınıza kilitleyin. Sonra kollarınızı diğer bir şekilde öne doğru uzatın. Bu şekilde oturmanız da gerekir. 20-30 sn. bu şekilde durun, sonra geriye çekin. 2-4 defa tekrar edin.



11 Oturduğunuz yerde ellerinizi karnınıza doğru çekin. 30 sn. kadar bu şekilde esnetin.



9 Parmaklarınızı avuç içleri yıkamaya bakacak şekilde baş üstünde kilitleyin. Kollarınızı karnınıza kadar gerin. Hissedinceye kadar kalınsın. 10-20 sn. tutun. 3-5 defa tekrar edin.



12 Sandalyede otururken ellerinizi ve parmaklarınızı arkada kilitleyin. Kilitlediğiniz ellerinizi yıkamaya doğru kaldırın. Bu esnada omuzlarınızı geriye doğru esnetin. 5-10 sn. bu şekilde kalın. 2-3 defa tekrar edin.



10 Sol dirseğinizi sağ elinize tutun, omuzunuz ve üst kol arasında gerginlik hissedinceye kadar gerin. 30 sn. tutun, aşırı gerginlikten kaçın. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.



13 Bir duvara esneme gibi ayaklarınıza, ayaklarınız yerden ayrılmadan gövdenizi öne doğru esnetin. Bu esnada öndeki bacağı kilitlerken arkadaki kalın ve gerginleştiğini hissedince bacağınızı diğer tarafa tutun.



### GERME EGZERSİZLERİ

Etkinlik sırasında katılımcılara dağıtılan egzersiz broşürleri



## Germe Egzersizleri

- Bilgisayar karşısında ve masada uzun süre çalışırsanız kaslarınızda, eklemlerinizde ve omurganızda ağrı ve gerginlik oluşur.
- İşinize ara vererek yapacağınız 5-10 dakikalık germe egzersizleri, kas iskelet sisteminizin daha sağlıklı çalışmasına katkıda bulunur.
- Germe egzersizleri fazla zorlanmadan nazikçe yapılmalıdır. Germeler 5-20 sn. kadar olmalı, sonra kaslar gevşetilmelidir.
- Aşırı germe, kas ve tendon yapışma yerlerinde hasar oluşturabilir.
- Germe esnasında solunum yavaş, derin ve ritmik olmalıdır.

**GERME EGZERSİZLERİ; KAS, EKLEM VE OMURGA SAĞLIĞI İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR.**

**AYRICA ESNEKLİK RUHSAL VE BEDENSEL YÖNDEN KENDİNİZİ DAHA GÜÇLÜ VE RAHAT HİSSETMENİZİ SAĞLAR.**

## Kas-İskelet Sağlığını Korumak İçin

- Başınızı ve gövdenizi gün içinde dik tutmaya çalışın.
- Belinizin normal eğriliğini otururken ve ayaktaiken karın kaslarınızı kasarak sağlamaya çalışın.
- Öne eğilirken belden değil kalçalarınızdan eğilin.
- Bel destekli sandalyeler kullanın.
- Hızlı hareketlerden kaçının, özellikle hızlıca baş çevirme hareketleri yapmayın.
- Uzun süre hareketsiz kalmaktan kaçının.
- Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayağa kalkın.
- Belinizle dönme hareketi yapmayın.
- İş arasında periyodik aralıklar verin.

**MASA BAŞI ÇALIŞANLARIN GERME EGZERSİZLERİNİ DÜZENLİ BİR ŞEKİLDE UYGULAMASI, DURUŞ BOZUKLUĞUNU ENGELLEMEDE EN ETKİLİ YÖNTEMDİR.**



## MASA BAŞI ÇALIŞANLAR İÇİN EGZERSİZLER



- 1 Parmaklarınızı açabildiğiniz kadar açın, 10 sn. tutun sonra gevşetin. Parmaklarınızı bükün, 10 sn. kadar tutun. Her bir hareketi 10 defa tekrar edin.



- 2 Omuzlarınızı kaldırabildiğiniz kadar kaldırın, 3-5 sn. bu şekilde durun, sonra gevşeyin. Bu egzersizi 3-5 defa tekrar edin.



- 3 Ellerinizi ensenizde kenetleyin, sonra omuz klireklerini birbirine yaklaştırın. 5-10 sn. bu şekilde kalın, sonra gevşeyin. 5-7 defa tekrar edin.



- 4 Boyunuzu sağ tarafa doğru bükün, kaslarınızı 10 sn. kadar gergin tutun. Her bir hareketi 5 defa tekrarlayın. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.



- 5 Başınızı yavaşça sola çevirin. 10 sn. kadar bu şekilde tutun, sonra diğer tarafa çevirin. Her bir hareketi 5-10 defa tekrarlayın.



- 6 Boyun arka grup ve ense kaslarını germe için boynunuzu öne doğru esnetin. 5-10 sn. bu şekilde durun, sonra gevşeyin.



- 7 Sol kollarınızı dirsekten sağ elinize tutun, sonra dirseğinizi kolunuz yere paralel olacak şekilde karşı tarafa doğru esnetin. Bu esnada sol omuzunuza bakın. Aynı uygulamayı diğer taraf için tekrar edin.



- 8 Parmaklarınızı kilitleyin. Sonra kollarınızı diz bir şekilde öne doğru uzatın, bu şekilde sırtınızı da gerin. 20-30 sn. bu şekilde durun, sonra gevşeyin. 2-4 defa tekrar edin.



- 9 Parmaklarınızı avuç içeri yukarı bakacak şekilde baş üzerinde kilitleyin. Kollarınızı kaburgalarımıza gerginlik hissedinceye kadar kaldırın. 10-20 sn. tutun. 3-5 defa tekrar edin.



- 10 Sol dirseğinizi sağ elinize tutun, omuzunuz ve üst kol arasında gerginlik hissedinceye kadar gerin. 30 sn. tutun, aynı germe için diğer taraf için tekrar edin.



- 11 Oturduğumuz yerde dizlerinizi karnınıza doğru çekin. 30 sn. kadar bu şekilde esnetin.



- 12 Sandalyede otururken ellerinizi ve parmaklarınızı arkada kenetleyin, kenediğiniz ellerinizi yukarı doğru kaldırın. Bu esnada omuzlarınızı germe doğru esnetin. 5-10 sn. bu şekilde kalın. 2-3 defa tekrar edin.



- 13 Bir duvara resimdeki gibi yaslanın, ayaklarınızı yerden ayırmadan gövdenizi öne doğru esnetin, bu esnada öndeki bacağı bükürken arkada kalan ve gerilmesini istediğiniz bacağınızı düz tutun.



## GERME EGZERSİZLERİ

Etkinlik sırasında çekilen fotoğraflar















## SONUÇLAR

Projemizde Atatürk Üniversitesi Araştırma Hastanesi'nde masa başı çalışanlara yönelik bilgilendirme standı kurulmuştur. Masa başı çalışanların hareketsizlikten dolayı maruz kalma olasılıkları bulunan hastalıklar hakkında bilgi verilmiş ve düzenli egzersizin önemi anlatılmıştır. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu tarafından hazırlanan ve örnek egzersizler içeren broşürler masa başı çalışanlara dağıtılmış ve açıklanmıştır. Proje yürütücüsü olan Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon uzmanı hekim tarafından egzersizler hakkında ayrıntılı bilgi verilmiş ve sorular cevaplandırılmıştır. Masa başı çalışanların fiziksel aktivite ve egzersiz yapmayı hayat tarzı haline getirmeleri konusunda farkındalıkları artırılmıştır. Katılımcıların etkinlikle ilgili olumlu geri dönüş alınmıştır.

Projemizi destekleyerek masa başı egzersizlerin anlatılmasına ortam sağladığı için Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.