

Bilgisayar Kullanırken Do?ru Oturma ?ekli

Yazar Kamil DEM?RTA?

Pazartesi, 05 Ekim 2009 13:33 - Son G?ncelleme Salı, 06 Ekim 2009 08:09

<p>?sko?al?da yap?lan bir ara?t?rmada, dimdik oturman?n kronik s?rt a?r?s?na neden oldu?u belirlenirken, doktorlar, omurgaya daha az bask? yapan geriye kayk?larak oturma pozisyonunu ?erdiler.
 S?rt ya da boyun a?r?s? ?kmemek i?n dik oturmak gerekir d?ncesini art?k ge?iriliyor. ?sko?al? ve Kanadal? bilimadamlar?n?n yapt??? ara?t?rmada 90 derecelik bir a?yla dimdik oturman?n omurgaya fazlas?yla bask? yapt??? belirlendi. Bilimadamlar?na g?e masaba??nda ya da bilgisayar kar??s?nda en do?ru oturma ?ekli hafif geriye yaslanarak yani 125 derece ve ?zeri bir a?yla oturmak.
 ??yerinde ya da evde zaman?n?n b?y?k b??m?n? oturarak ge?renlere bug?ne kadar uzmanlar s?rt a?r?s? ?kmemeleri i?n hep dik oturmalar?n? ?erdi.</p> <p>DO?RU OTURMA ?EKL?</p> <p>
 ?ncelenen ilk oturma ?ekli 70 dereceden az bir a?yla yani ?e do?ru e?ilerek oturman?n omurgay? nas?l etkiledi?i oldu. Bu ?ekilde oturanlar?n s?rt?n en alt b??m?ndeki kaslar? ve tendonlar? fazlas?yla zorlad??? belirlendi.
 Omurgaya en fazla bask? yapan oturma ?eklinin 90 derecelik a?yla yani dik oturmak oldu?u belirlendi. Bu ?ekilde oturuldu?unda omurgadaki diskler ?zerinde b?y?k bir bask? olu?tu?u g?ld?.
 Ancak ayaklar yere basarken geriye do?ru yaslanarak yani 125 derece ve ?zeri bir a?yla oturuldu?unda omurgan?n, disklerin, kas ve tendonlar?n ?k daha rahat oldu?u belirlendi. Bu ?ekilde oturuldu?unda omurgan?n do?al yap?s? olan S ?ekline en yak?n halinde oldu?u g?ld?.
 Chicago'da yap?lan Kuzey Amerika Radyoloji Vakf? y?llik toplant?lar?nda sunulan ara?t?rma, ?sko?a'n?n Aberdeen kentindeki Woodend hastanesinde s?rt a?r?s? olmayan 22 g?ll? ?zerinde yap?ld?.
 Al?nacak ?lemler ve Tedavi Yollar?;
 Do?ru oturma ?ekli ile zaman?nda mola verme sorunlar?n temel ?z?m? olmaktad?r.
 1.Masa y?ksekligi 65-70 cm.
 2.Y?ksekligi ayarlanabilir,hareketli, s?rt? bele uygun ve esnek bir ergonomik koltuk
 3.Sandalye a?s? 110 derece ve bel yast?k destekli
 4.Dizler 90 veya 110 derece a?da olmal?d?r
 5.K?rc?k kemikleri yere paralel olmal?d?r
 6.Omuzlar rahat olmal?d?r
 7.Omuzlar yuvarlar ve ?ne ?e do?ru ?k?k olmamal?d?r.
 8.Dik oturulmu? olmal?d?r.
 9.Kal?lar?n arka k?sm? sandalyeye yaslanm?? olmal?d?r.
 10.Ayaklar yere d?md?z durmal? yada bir ayak deste?i ?zerine konmal?d?r
 11.Kullan?c?n?n Bilgisayara olan uzakl??? 50-70 cm olmal?d?r
 12.Ba? dik olmal?d?r.
 13.Kollar yatay ve biraz yukar?da olmal?d?r
 14.Dirsek ve Eller ayn? ?zgide olmal?d?r
 15.Bacaklar?n ?st k?sm? yatay olmal?d?r
 16.Monit? G? hizas?n?n biraz alt?nda ve tam kar??n?zda olmas? gerekiyor.
 17.Kollar Klavye i?n masaya uzat?ld???nda masaya de?meden 90 derecelik bir a?da olmal?d?r. ? kol ve Bilek ayn? ?zgi ?zerinde yere paralel olmal?d?r.
 18.Yaz? yazarken ve parmaklar? tu?lara dokunurken kasmamal? ve yava? dokunmal?d?r.
 19.Fare s?k?lmamal?,belli belirsiz bir bi?imde tutularak d?melerine fazla bask? uygulamadan bas?lmal?d?r
 20.Ergonomik masa ve sandalye kullan?lmal?d?r</p> <p></p> <p>YANLI? OTURMA ?EKL?</p> <p></p>