

SOSYAL MEDYA



BEYKENTFTR

- Eklem koruması, etkilenen veya etkilenmeye müsait eklemlerin çalışma yöntemlerini ve hareket kalıplarını değiştirerek/uyarlayarak işlevsel yeteneği korumayı amaçlayan bir yaklaşımdır.
- Bireyin alışkanlıkları değiştirmek , günlük aktivite sırasında eklemlere binen yükü ve stresi azaltmak eklem yapılarının bütünlüğünün uzun vadede korunmasına yardımcı olur.

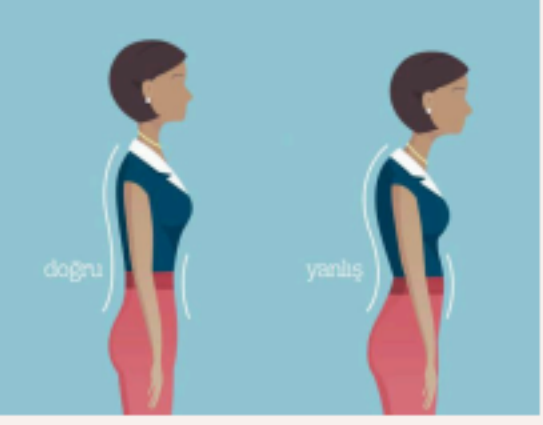
Günlük alışkanlıkları değiştirmeye yönelik teknikler;

- **Planlama:** Bazı işler devredilebilir mi, ya da daha az sıklıkla yapılabilir mi?
- **Tempo:** Görevleri küçük ve sık olacak şekilde bölün.
- **Acıya Saygı:** Rahatsızlık veya ağrı noktasına gelmeden önce aktivitelerinizi durdurun.
- **Aktivite ve Dinlenmeyi Dengeleyin:** Yorulmadan önce dinlenin. Daha uzun veya daha zorlu aktiviteler sırasında dinlenme süreleri planlayın.
- **Aktiviteler için daha büyük, daha güçlü eklemler kullanın:** Parmaklarınızı kullanmak yerine bileğinizi kullanın; bileğinizi kullanmak yerine dirseğinizi kullanın . Örneğin: Bir çantayı tezgahtan kaldırmak için dizlerinizi bükün, çantayı iki kolunuzla kucağlayın.
- **Uzun süre aynı pozisyonda kalmaktan kaçının:** Pozisyonunuzu ne zaman değiştireceğinize dair bir hatırlatıcı planlayın/ayarlayın. Çalışırken masanızdan düzenli olarak hareket etmek/kalkmak, sertliği önlemeye yardımcı olacaktır.



HAYATINI DÜZENLE ENERJİNİ KORU

Hareketlerini Analiz Et



Eklemlerini Korumak



İş Yükünü Azalt



• Yoğun efor gerektiren aktiviteleri haftanın günlerine bölün.

• Hayatınızı kolaylaştıracak aletler edinin.

• Etkili çalışma yöntemlerini öğrenin.

• Çalışma ve dinlenme periyotlarınızı dengeleyin.

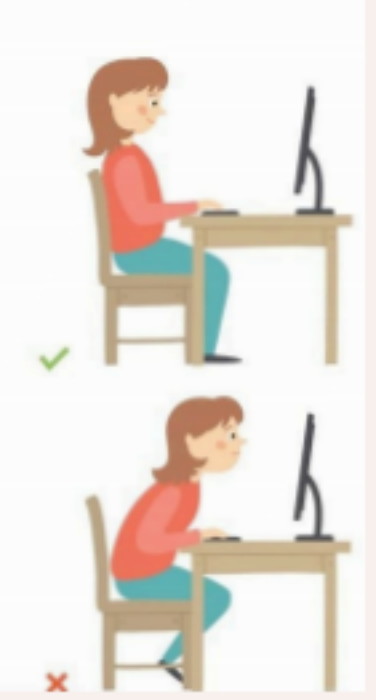
• Alışverişinizde taşıma arabası kullanın.

• Sık kullandığınız araç gereçleri kolay ulaşılabilir yerlere koyun.



Ağırlıkları vücudunuza yakın taşıyın. (Örn: sırt çantası kullanın)

Aktivitelerde omurga düzgünlüğünü koruyun



Yerden yük alırken tüm yülü belinize yüklemeyin dizleriniz kullanın.

