



## Omurga Sağlığı Neden Bozulur?

Yanlış oturma ve ayakta durma pozisyonları

Uzun süre bilgisayar/telefon kullanımı

Fazla kilo ve obezite

Hareketsiz yaşam tarzı

Aşırı ağır yük kaldırma

Sigara ve kötü beslenme alışkanlıkları

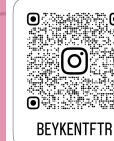
## Neden Sağlıklı Bir Omurga Önemlidir?

Omurga, vücudun destekleyici yapısıdır.

Doğru duruş, hareket kabiliyeti ve sinir sistemi sağlığı için kritik öneme sahiptir.



OMURGAN  
GÜVENDE,  
GELECEĞİN  
GÜVENDE:  
HAYATINIZI DİK  
VE SAĞLAM  
TUTUN!"



BEYKENTFTR

## Omurga Sağlığını Korumak İçin İpuçları

### 1. Duruşu Düzeltin

Otururken sırtınızı dik tutun.

Ayakta dururken ağırlığınızı her iki bacağına eşit dağıtın.

### 2. Doğru Uyku Pozisyonunu Kullanın

Ortopedik yastık ve yatak kullanın.

Yan yatma veya sırtüstü yatma pozisyonunu tercih edin.

### 3. Egzersiz Yapın

Yürüyüş, yüzme ve esneme hareketleri omurga için faydalıdır.

Özellikle core (karın ve sırt) kaslarını güçlendiren egzersizler yapın.

### 4. Ağır Yükleri Doğru Kaldırın

Dizlerinizi bükerek eğilin, belinizden değil dizlerinizden güç alın.

### 4. Hangi Belirtilerde Doktora Başvurmalısınız?

Sürekli bel ve boyun ağrısı

El ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma

Hareket kısıtlılığı



## **Omurga sağlığını korumak için ek öneriler:**

**Düzenli esneme:** Gün içinde özellikle uzun süre oturduysanız esneme hareketleri yaparak omurganızı rahatlatın.

**Doğru çalışma ortamı:** Bilgisayar ekranını göz hizasında tutun, ergonomik sandalye kullanın ve masanızı uygun yükseklikte ayarlayın.

**Hidrasyon:** Bol su içmek, omurgadaki disklerin sağlığını korur. Disklerin nemli kalması hareket kabiliyetini artırır.

**Sigara içmeyin:** Sigara, omurga kemiklerini besleyen kan akışını azaltır ve disk dejenerasyonunu hızlandırabilir.

**Ağır çantalardan kaçının:** Özellikle sırt veya omuz çantası taşıyorsanız, yükün eşit dağılmasına dikkat edin ve mümkünse hafif bir çanta kullanın.

**Rutin sağlık kontrolleri:** Düzenli olarak doktor kontrolüne gidin ve omurga sağlığınız için uygun testleri yaptırın.  
**Doğru oturma pozisyonu:** Bacak bacak üstüne atarak oturmaktan kaçının, bu omurga hizasını bozabilir.

**Uygun yastık seçimi:** Uyurken boynunuzu destekleyen bir yastık kullanarak omurga hizanızı koruyun.

**Küçük alışkanlıklar:** Örneęin, telefona bakarken boynunuzu eğmek yerine ekranı göz hizasında tutun.

**Fiziksel aktiviteye önem verin:** Sedanter yaşam tarzından kaçının; yürüyüş, bisiklet gibi düşük etkili egzersizler yapın.

**Ağrıya dikkat edin:** Sürekli omurga ağrılarınız varsa ihmal etmeyin ve bir uzmana başvurun.