




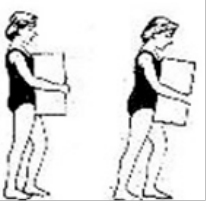
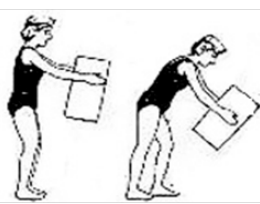



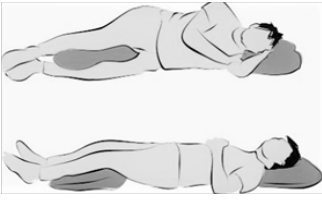




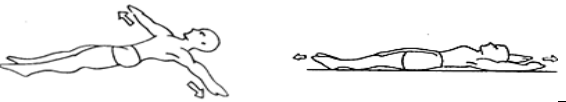
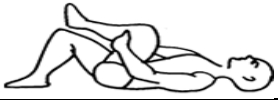






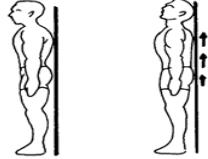
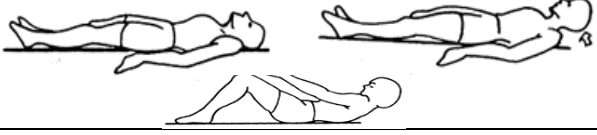
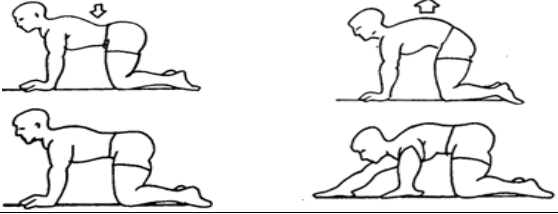

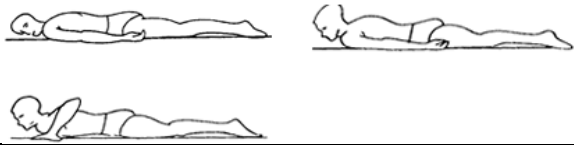




## Beyin ve Sinir Cerrahisi Servisi Bel Sağlığı İçin Doğru ve Yanlışlar

DOĞRU	YANLIŞ	AÇIKLAMA
		Bir cismi kaldırırken dizleriniz üzerine çökerek ve cismi iki bacağınızın arasında kalacak şekilde ve vücudunuza yakın şekilde kaldırınız
		
		Ağır cisimleri taşırken mümkünse iki elinizde ve her iki taraftaki ağırlık eşit olacak şekilde paylaştırıp taşıyınız
		Cisimleri vücudunuza yakın ve mümkün olduğunca dik bir postürde taşıyınız.
		Sert sandalyede omurganız dik olarak, bir veya iki diziniz kalçanızdan daha yukarıda olacak şekilde ayağınız altına hafif bir yükseklik koyarak oturun. Kısa dinlenme süreleri için koltuklu sandalye çok iyi destek sağlar.
		Araç kullanırken mümkün olduğunca dik oturunuz, araçta bel boşluğunu dolduracak şekilde koltuk ayarı varsa bunu uygulayınız ya da gerekirse bel boşluğunu dolduracak şekilde yastık desteği sağlayınız.
		Uyurken mümkün olduğunca alçak yastık kullanınız, yan veya sırtüstü yatınız, yan yattığınızda cenin pozisyonunda ve bacak arasına yastık koyabilirsiniz. Sırt üstü yattığınızda her bacak altını yastıkla destekleyebilirsiniz.
		Yüksek bir yere ağır bir cisim yerleştirirken mutlaka basamak kullanınız, ileri veya yukarıya doğru ağır cisimle uzanmayınız.
		Ayakta sabit duruken (örneğin ütü yaparken) mutlaka basamak kullanınız ve değişimli olarak ayaklarınızı basamağa koyarak dinlendiriniz.

**Beyn ve Sinir Cerrahisi Servisi Bel Egzersizleri (Hareketleri ilk başlarken 5 kez yapın, sonra artırın)**

1		Sırtüstü yatar pozisyonda, eller yana açık, bacaklar düz iken bacakları aşağıya, kolları yanlara doğru iyice uzatmaya çalışın. Aynı pozisyonda, kolları yukarıya bacakları aşağıya uzatmaya çalışın.
2		Sırtüstü yatar pozisyonda bir dizinizi ellerinizle kavrayın ve göğsünüze doğru yavaşça çekin. Yavaşça bacağınızı uzatın ve diğer dizle aynı şeyi yapın. Benzer hareketi, iki dizinizi de çekerek tekrarlayın.
3		Sırtüstü yatar pozisyonda iken bir diz bükük, diğer bacak düz tutulur. Düz olan bacak yavaşça yukarı doğru kaldırılır. Aynı hareket diğer bacakla da tekrarlanır.
4		Bir duvarın bir metre kadar açığında yüzünüz duvara dönük durun. Ayaklarınızı hiç kıpırdatmadan ve topuklarınızı hiç yerden kaldırmadan duvara doğru uzanıp dirseklerinizi bükerek yüzünüzü duvara yaklaştırıp, uzaklaştırın. Aynı hareketi bir bacak önde bükük olmak üzere köşede tekrarlayın.
5		Önce diz üstü dik oturunuz. Sonra kollarınızı ileriye doğru uzatınız. Mümkün olduğunca öne doğru eğilip belinizi esnetiniz. Bu durumda 5'e kadar sayıp tekrar diz üstü oturur pozisyona geliniz.
6		Ayakta önce bir ayağınızı yaklaşık 20 cm yükseklikte cisim üzerine koyup öne doğru esneyin, tekrarları yapıp diğer bacakla aynı işlemi yapın.
7		Ayakta dik bir şekilde sandalyenin arkasından tutunuz. Yavaşça dizlerinizi kırarak çöküp tekrar dik duruma geliniz.
8		Düz bir zemine sırt üstü uzanın, dizlerinizi bükün, ayak tabanı yere basar şekilde bel bölgenizi yerden kaldırın. 10'a kadar sayın, gevşeyin. Hareketi ellerinizi bel çukuruna koyarak kontrol edebilirsiniz.)
9		Ayağa kalkıp sırtınızı duvara dayayın ya da dayamayabilirsiniz. Çenenizi öne doğru, karnınızı içeriye çekerek, ayaklarınızı yerden kaldırmadan, vücudunuzu uzatmaya çalışın. Bu şekilde 6 sn. kadar kalın ve bırakın.
10		Serbest olarak sırtüstü yere uzanın ve başınızı yerden 4-5 parmak kadar yukarı kaldırın, bu pozisyonda 3 sn. tutun ve indirin. Aynı hareketi dizler bükük ellerle dizlere uzanarak tekrarlayın.
11		Emekleme pozisyonunda sırt çukurlaştırıp kamburlaştırılır. Aynı pozisyonda iken bir kol öne doğru kaydırılarak uzatılırken diğeri dirsekten bükülür. Aynı hareket öbür kolla da tekrarlanır.
12		Bir taburede dik olarak otururken vücut belden itibaren kollarla beraber yanlara doğru çevrilir.
13		Yüzüstü yatar pozisyonda iken, kalça yerden kaldırılmadan 3 aşamada eller üstünde kalkılır.
14		Yüzüstü yatar pozisyonda iken, önce bir bacak yavaşça yaklaşık 30-40 derece kadar kaldırılır, daha sonra indirilip diğer bacak kaldırılır.
15		Dizlerinizin üzerine avuçlarınız yere değecek şekilde çökünüz. İlk olarak sol kol ve sağ bacağı yerden kaldırıp vere paralele olarak tutunuz ve 3'e