

EVDEYKEN

Televizyon izlerken cihazınızın tam karşısında oturup vücudunuzun doğal duruşunuzu sağlamaya özen gösteriniz.

Okurken veya örgü yaparken başınızı uzun süre eğik tutmaktan kaçınınız. Kollarınızı desteklemek için yastık kullanın ya da bir masada oturun.

Her 20/30 dakikada bir pozisyonunuzu değiştirin.

İŞ YERİNDEYKEN

Mümkün olduğu kadar düzgün bir duruşu korumanız önemlidir. Örneğin masada çalışıyorsak belimizin arkasındaki boşluğu destekleyip, masamızın bacaklarımızın altına rahatça girecek yükseklikte olmasına ve ayrıca bu yüksekliğinin bizim için uygun seviyede olmasına dikkat etmeliyiz (dirseklerimizle masamızın aynı hizada olması gibi).

Bilgisayar kullanırken dirseklerinizin ve ellerinizin rahat bir şekilde durduğundan emin olunuz. Bilgisayar ekranınız tam karşınızda göz hizasında olmalı. Ayrıca masanızı öyle bir şekilde düzenleyiniz ki gereksiz yere sağa sola uzanmak zorunda kalmayasınız.

Telefonunuzu asla boyun ve omuzun arasına koyup konuşarak boynunuzun aşırı zorlanmasına neden olmayınız.

KAYNAK

www.msk.cambscommunityservices.nhs.uk

Daha fazla bilgi

Daha fazla bilgi ve tavsiye için (konuyla ilgili videolar dahil) aşağıdaki internet adresinden sitemizi ziyaret edebilirsiniz:

www.whittington.nhs.uk/msk

Patient advice and liaison service (PALS) Hasta tavsiye ve irtibat servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551 li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden yapacağız

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 02/06/2020
Review date: 22/11/2021
Ref: EIM/Physio/NP/02-Turk

© Whittington Health
Please recycle



BOYUN AĞRISI

Hasta Rehberi

(NECK PAIN -Turkish)



Boyun ağrısı nedir?

Boyun ağrısı çok yaygın görülür. İnsanların yarısından fazlası hayatlarının bir döneminde boyun ağrısı çekerler. Boyun ağrıları her yaşta insanda görülebilir ancak yaşlandıkça daha sık ortaya çıkarlar. Bir sabah boyun ağrısıyla uyanabilir veya geçirdiğiniz bir kazadan dolayı başlayabilir. Bazan da hiç bir neden yokken yavaş yavaş ortaya çıkabilir. İnsanlar çalışma günlerini gittikçe daha fazla bilgisayar başında ofiste oturarak geçirdiklerinden boyun ve omuz kaslarında tutulmasına veya bunların aşırı kullanılmasına neden olurlar.

Stres ve yorgunluk ya da kemik romatizması (yaşlanmayla ilgili aşınma yıpranma) gibi sorunlar sürüp giden boyun ağrılarına katkıda bulunabilen diğer etkenler olarak sayılabilirler. Tüm bunlar sonuç olarak sırf boyun ve omuz ağrılarına neden olmayıp boynun hareketinde tutulmaya da neden olurlar.

Aşağıdaki belirtilerden bazılarını veya hepsini birden aynı anda gözlemleyebilirsiniz.

- Boyundan başlayıp aşağı omuza doğru inen ağrılar,
- Boynun tutulması böylece kafayı döndürürken zorlanma,
- Baş ağrıları.

Ağrıyı azaltmak için

Doktorunuzun verdiği ilaçları düzenli olarak kullanmalısınız.

Microdalgada ısıtılmış bulgur paketi(wheat pack) ya da bir havlu içerisine sarılmış sıcak su torbası kullanabilirsiniz. Gün içerisinde sıcak torbasını istediğiniz sıklıkta boynunuza yerleştirip 10 /15 dakika tutunuz. Bu süreç içerisinde oturarak veya uzanarak rahatlamaya bakınız.

Eğer sorunlu bölgede sıcak ile soğuk arasındaki farkı anlayamıyorsanız sıcak torba tedavisini uygulamayınız.

Torbayı aşırı bir şekilde ısıtıp kendimizi yakmamaya dikkat etmeliyiz.

Duruş

Duruşunuzu düzeltmek ve eklemlerinizi hareket ettirmek boyun ağrılarınızın azalmasına yardımcı olabilir. Her zaman için, düzgün duruşunuzu korumak çok önemlidir

Ayakta durmak

Alt karın kaslarınızı kullanarak omuzlarınızı geri ve çenenizi içeri çekip dik durunuz.

Oturmak

Yumuşak bir kanepeden ziyade arkadan destekli dik bir sandalyeyi tercih edin. Sandalyede gidebildiğiniz kadar geri oturup arkanıza belinizin alt kısmına gelecek şekilde bir yuvarlanmış havlu yerleştirin. Omuzlarınız kalçalarınızla aynı hizada olmalı ve çeneniz öne doğru kaymamalıdır.

Düzgün oturmak kas ve eklemler üzerindeki yükü azaltacaktır.

Egzersizler

Kasların esnek , eklemlerin oynak olabilmesi için egzersiz yapmak çok önemlidir.

Boynunuzu günde dört kez ağrıları çoğaltmayacak şekilde sağa, sola, öne ve arkaya doğru hareket ettiriniz. Bunu günde beş on kez yapınız.

Bunları yaparken ağrılarınızın üstüne gidip ağrılarınızı çoğaltmayın ve başınız dönerse durun.

Uyku

Sert ve sırtınızı destekleyen bir yatakta uyunuz. Boynunuzu zorlamamak için asla yüzüstü uzanmayın. Yastık kılıfının içine uzunlamasına yuvarlanmış küçük bir havlu yerleştirmeninde işe yaradığı görülmüştür.

Eğer yan yatmak isterseniz, kafa ve boynunuzun düz ve omurganın geri kalanıyla aynı hizada olmasından emin olunuz. Bunu sağlayabilmek için yastıkların sertliğine ve sıklığına bağlı olarak gerekirse iki yastık kullanabilirsiniz. Üzerine yattığınız kolunuzu önde göğsünüzün üstünde tutmak daha iyi olacaktır.