

TEKNOLOJİ ÇAĞINDA HAYAT KOLAYLAŞTIKÇA POSTÜR BOZULUYOR!

Melis BAĞKUR

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

melis.bagkur@neu.edu.tr

Gelişen teknoloji hayatımızın birçok alanında bize kolaylık sağlamakla beraber işlerimizi daha hızlı ve daha az enerji ile bitirebilmemize de olanak sağlamaktadır. Teknolojik aletlerin başında gelen telefonların ve bilgisayarların hayatımızdaki yeri oldukça büyüktür. Elimizden düşürmediğimiz çağımızın vazgeçilmezleri olan akıllı telefonlar ve dünyayı parmaklarımızın ucuna getiren bilgisayarlar, hayatımızın bir parçası olmaktan çıkıp adeta kaynağı haline gelmiştir. Sürekli olarak hayatımıza yön veren bu cihazlar ihtiyaç duyabileceğimiz her türlü imkânı sağlamakta ancak uzun süreli kullanımlarda kas iskelet sistemimize olumsuz etkileri de olmaktadır.



İş hayatı, eğitim ve eğlencenin bilgisayar ve telefonlar ile giderek daha çok iç içe hale gelmesi, bu cihazları kişilerin aynı pozisyonda ve uzun süreli kullanımını arttırmakta ve bunun neticesinde postür bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Gün içindeki yetersiz fiziksel aktivite ve uzun süre aynı ve hatalı bir pozisyonda oturmak boyun, sırt ve bel omurları üzerinde ciddi bir yük oluşturmaktadır. Bu durum kronik bir alışkanlık halini aldığı anda vücudun bozulan mekaniği zaman içerisinde baş, boyun, sırt, bel ve kol ağrısı şikâyetlerini ortaya çıkarmaktadır.

Öncelikle teknolojik aletleri kullanırken bazı konulara dikkat etmeliyiz. Çünkü kullanıma bağlı olarak gelişen hastalıkları önlemek tedavi etmekten çok daha kolay ve ucuzdur. Bilgisayar karşısında doğru yazı yazma ve oturuş tekniği, doğru donanım kurulumu ve faydalı çalışma alışkanlıkları, korunmada ergonomik gereçlerin (parçalı klavyeler, bilek destekleri vb.) kullanımından çok daha önemlidir.

Çalışırken sırtımız dik, omuzlarımız geride, başımız normal pozisyonda oturma alışkanlığımızı yerleştirmeliyiz. Oturduğumuz koltuk veya sandalyenin beli ve sırtı destekleyen özellikte olmasına dikkat etmeliyiz. Oturduğunuz sandalyenizin yüksekliğini, kalçanın gövde üzerinde dik açı ile duracak şekilde ayarlamalıyız.

Baktığımız ekran, başımız ile aynı seviyede olmalı ki boyun gereğinden fazla yukarı veya aşağı bakmak zorunda kalmayın. Dizlerimiz 90 ve 110 derece arası bir açıda duracak şekilde ve ayaklarımız mutlaka yerle temas edecek şekilde olmalıdır. Uzun süre hareketsizce aynı pozisyonda durmak oldukça sakıncalıdır. Durmaksızın oturma süresiniz, yarım saati geçmemelidir. Bu yüzden çalışma arasında kısa molalar vermek ve hareket etmek iyi bir çözüm olacaktır.

İşin özeti; gereksiz bilgisayar ve telefon kullanımını azaltın. Gelişen teknoloji ile insanın doğayla ve toplumla bağı giderek zayıflıyor ve problemler ortaya çıkmaya başlıyor. Teknoloji kullanımını ortadan kaldırmak mümkün olmadığına göre olabildiğince doğaya dönmenin; denizin kokusunu, ağacın dokusunu hissetmenin insanı her yönüyle iyileştireceğinden kuşkunuz olmasın.