

Yaşam Boyu Spor

İşyerinde Fiziksel Aktivite

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

İşyerinde Fiziksel Aktivite

- Günümüz ortamı pek çok fiziksel, psikolojik, duygusal ve zihinsel uyaran ile sağlık için tehlike oluşturmaktadır.
- Son yıllarda iş kaynaklı aşırı yüklenme ile oluşan kas-iskelet sistemi yaralanmalarına oldukça sık rastlanmaktadır.
- Tekrarlı hareketler, uzun süreli statik çalışma pozisyonları, güç harcanması gereken işler, ergonomik olmayan çalışma koşulları fiziksel stres yaratır.
- Ayrıca iş yaşamının getirdiği zaman yetersizliği, kontrol edilemeyen faktörler, arka plandaki dikkat dağıtıcı unsurlar, genel belirsizlikler, kişiler arası as-üst ilişkileri gibi pek çok etken psikolojik stres oluşturur.



Prof.Dr. Gül Baltacı
Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

İşyerinde Fiziksel Aktivite

İş Kaynaklı Stresler:

Fiziksel Stresler

- *Ses
- *Kimyasal maddeler
- *Isı değişiklikleri
- *Fiziksel travma
- *Radyasyon
- *Kötü postür
- *Titreşim
- *Ağır yükün altına girmek
- *Monoton işler
- *Gece vardiyaları
- *Fazla mesai

Duygusal ve Zihinsel Stresler

- *Ceza veya yaptırım korkusu
- *Terfi endişesi
- *Haksızlık karşısında öfke
- *Yeni bir pozisyona uyum sağlama
- *Bezginlik
- *Meslektaşla yarış içinde olma
- *Astlar ile anlaşamamak
- *Çelişkili talimatlar
- *Negatif düşünceler
- *Zaman baskısı
- *Yapısal değişiklikler
- *Monoton-tekdüze işler
- *Düşük maaş

İşyerinde Fiziksel Aktivite

Alarm reaksiyonu :

- Karşılaşılan zorluklara karşı kişi acil bir cevap oluşturur. Kişinin otonom sinir sistemi stres karşısında ateşlenir. Bu sistem “savaş ya da kaç” uyarısı ortaya koyar. Pek çok vücut sistemi bir arada çalışarak harekete geçer, kişinin ruh hali, kalp-damar sistemi, solunumu, kas gerilimi ve ince motor aktiviteleri değişir.

Alarm Döneminin Semptomları :

- * Düzensiz kalp atışı ve çarpıntı,
- * Yüzeysel ve sık solunum,
- * Kas ağrıları,
- * Boğaz kuruluğu,
- * Mide bulantısı,
- * Endişe,
- * El ve ayaklarda uyuşma,
- * Baş dönmesi,
- * Terleme.



İşyerinde Fiziksel Aktivite

Fiziksel ve Psikolojik Stresle Başetmek

Stresle baş etmek için iki ana değişiklik gereklidir:

1. Dışsal değişiklikler: Yaşam şekli ve çalışma koşulları
2. İçsel değişiklikler: Davranışsal ve algılama ile biyolojik cevaplar

Öneriler

- *Düzenli egzersiz
- *Alkol ve sigara alışkanlıklarının bırakılması
- *Düzgün duruş-postür
- *Gevşeme teknikleri-Yoga
- *İletişim kurma becerilerinin geliştirilmesi
- *Düzenli beslenme
- *Rahatlatıcı hobilerle uğraş



İşyerinde Fiziksel Aktivite

Egzersizin Türü;

-Yürüyüş, koşma, yüzme, bisiklet, dans, merdiven çıkma gibi büyük kas gruplarının kullanıldığı, ritmik ve aerobik karakterli aktiviteler.

-Günlük Yaşam Aktivitelerinde Artış: Asansör yerine merdivenin kullanılması, arabanın bir kaç blok geriye park edilip oradan işe yürünmesi vs.

-Mesleki ve Rekreasyonel Aktiviteler

-Direnç Egzersizleri: Büyük kas gruplarına, haftada en az 2 gün çalıştırmalıdır. 10-12 tip egzersiz, 8-12 tekrarla yapılmalıdır.

-Orta şiddette Fiziksel Aktiviteler

Az Enerji Çok Zaman

Araba yıkamak ve cilalama (45-60 dk)

Voleybol oynamak (45 dk)

2,8 km yürüme (35 dk)

Çok Enerji Az Zaman

Basketbol oynama (15-20 dk)

Merdiven inip çıkma (15 dk)

4 mil bisiklet (15 dk)



İşyerinde Fiziksel Aktivite

2. Egzersizin Sıklığı;

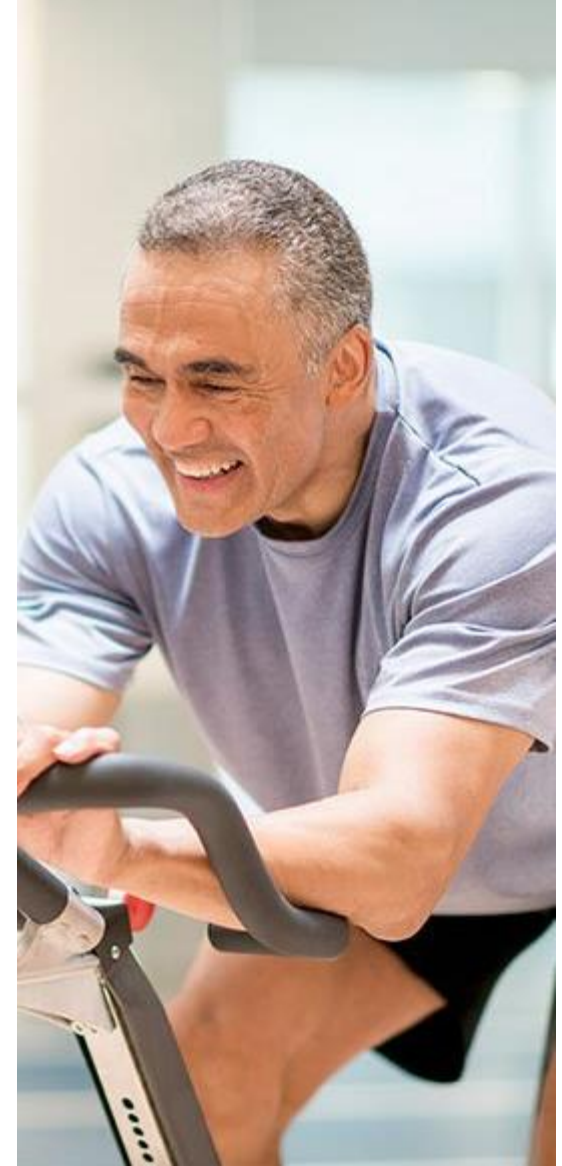
- 3- 5 gün/hafta

3. Egzersizin Süresi;

- 10 dk ısınma ve soğuma (germe ve esneklik egzersizleri)
- 20-60 dk aerobik egzersiz, devamlı veya kesikli yapılabilir. Aktivitenin süresi şiddetine bağlıdır. Yüksek şiddetli aktiviteler, potansiyel tehlikelere ve problemlere neden olmaktadır, düşük ve uzun süreli aktiviteler spor yapmayan erişkinler için önerilmektedir.

4. Egzersizin Şiddeti;

- Orta şiddetde fiziksel aktivite için kişi maksimum kalp hızının % 50-70'inde egzersiz yapmalıdır. Maksimum kalp hızı kişinin yaşına bağlıdır. Yaşa bağlı maksimum hızı, kişinin yaşının 220'den çıkarılması ile bulunur.



İşyerinde Fiziksel Aktivite

5. İlerleme;

- Yavaş başlayıp, dereceli ilerleme özellikle egzersiz süresi ve şiddeti arttırılarak yapılmalıdır.
- Eğitimin etkilerinin korunması için düzenli egzersize devam edilmelidir.

Egzersiz Sırasında Dikkat Edilecek Konular

Yaralanmaları Önlemek Amacı İle;

- Yaralanma öyküsü
- Yeterli ısınma, soğuma egzersizleri
- Şiddet ve sürenin yavaş yavaş artırılması önemsenmelidir

Isı Regülasyonu İçin;

- Doğal ortamlarda yapılan egzersizler tercih edilmeli
- Egzersiz için günün serin saatleri tercih edilmeli
- Bol sıvı alımı sağlanmalı
- Isıya uyumlu bir giyim seçilmelidir.

