



## BOYUN AĞRILARINDA ALINACAK ÖNLEMLER



- Dişlerinizi sıkılamaya gayret ediniz. Bu hareket boyun kaslarınızı gerebilir.
- Zihinsel stres oranını düşürmeye çalışın.
- Bilgisayar başında 30 dakikada bir pozisyon değiştirin.
- Boynunuzu sürekli öne eğik veya aynı pozisyonda sabit tutmayın.
- Otururken sırtınızı düz tutun ve yaslanın.
- Telefonla konuşurken, telefonu boyun-omuz arasına sıkıştırmayın.
- Gerekirse boyun kıvrımınıza uyan boyun yastığı ile boynunuzu takviye edin.
- Baş seviyesinin yukarısına doğru yük kaldırmayın.
- Taşıyacağınız yükleri eşit olarak her iki elinize bölün.

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon  
Uzm.Dr.Deniz GÜVEN KURULTAK

<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
<i>HD.YD.34</i>	<i>20.02.2018</i>	<i>00</i>	<i>-</i>	<i>1 / 1</i>