

MASA BAŞI ÇALIŞAN İDARİ PERSONELLERDE POSTÜRAL FARKINDALIK

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

TARİH: 06.04.2026- 13.04.2026- 20.04.2026

SAAT: 14.45- 16.30

YER: SDÜ Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

AFİŐ:



MASABAŐI ÇALIŞAN İDARİ PERSONELLERDE POSTÜRAL FARKINDALIK

Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencileri

Tarih:
06.04.2026 - 13.04.2026 - 20.04.2026

Saat: 14.45 - 16.30

Yer: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı



1. Analiz



2. Değerlendirme



3. Tedavi



4. Ergonomik düzenleme

- Postür Analizi
- Klinik Değerlendirme
- Kişiselleştirilmiş Tedavi
- İş Yeri Düzenlemesi

● **06.04.2026**

Masa başı çalışan idari personellerden bireysel olacak şekilde değerlendirme alındı.

- Değerlendirme grubu:



- Değerlendirme:



MASA BAŞI ÇALIŞAN İDARİ PERSONELLERDE POSTÜRAL FARKINDALIK DEĞERLENDİRME FORMU

TARİH:

BÖLÜM 1: KİŞİSEL BİLGİLER

Ad Soyad:

Yaş / Cinsiyet: / [] Kadın [] Erkek

Masa Başında Geçirilen Ort. Süre: [] 1-3 Saat [] 4-6 Saat [] 7-9 Saat [] 9+ Saat

BÖLÜM 2: AĞRI VE ŞİKAYET DURUMU

1. Son bir ay içerisinde bel ve/veya boyun ağrısı şikayetiniz ne sıklıkla oluyor?

- [] Hiç [] Sık Sık (Haftanın çoğu günü)
[] Nadiren (Ayda 1-2 kez) [] Sürekli (Her gün / Gün boyu)
[] Bazen (Haftada 1-2 kez)

2. Eğer ağrınız varsa, şiddetini 0 ile 10 arasında puanlar mısınız? (0: Hiç ağrı yok, 10: Dayanılmaz şiddette ağrı)

Boyun: (...) Sirt: (...) Bel: (...) Omuz/Kol: (...) El/El Bileği: (...)

3. Ağrınız günün hangi saatlerinde veya hangi durumlarda daha belirgin hale geliyor?

- [] Sabah ilk kalktığımda
[] Çalışma saatlerinin sonuna doğru
[] Uzun süre aynı pozisyonda hareketsiz kaldığımda
[] Diğer:

4. Ağrınıza eşlik eden başka şikayetleriniz var mı? (Birden fazla seçebilirsiniz)

- [] Kollarda veya bacaklarda uyuşma/karıncalanma
[] Baş ağrısı
[] Göz yorgunluğu
[] Hareket kısıtlılığı / Tutukluk hissi
[] Yok

BÖLÜM 3: ÇALIŞMA ORTAMI VE ERGONOMİ

5. Çalışırken bilgisayar ekranınızın üst kenarı tam olarak göz hizanızda mı?

- [] Evet [] Hayır, daha aşağıda [] Hayır, daha yukarıda

6. Kullandığınız ofis sandalyesi bel çukurunuza (lumbar bölgeyi) yeterince destekliyor mu?

- [] Evet [] Kısmen [] Hayır

7. Çalışırken ayak tabanlarınız yere tam olarak temas ediyor mu? (Ayak desteği dahil)

- [] Evet [] Hayır, ayaklarım boşlukta kalıyor/parmak uçlarını basıyor

BÖLÜM 4: GÜNLÜK ALIŞKANLIKLAR VE FİZİKSEL AKTİVİTE

8. Mesai saatleri içerisinde masa başından kalkıp hareket etme/mola verme sıklığınız nedir?

- [] 30 dakikada bir [] 1 saatte bir [] 2-3 saatte bir [] Neredeyse hiç

9. Gün içinde postürünüzü rahatlatmak için masa başı esneme hareketleri yapıyor musunuz?

- [] Evet, düzenli olarak [] Aklıma geldikçe [] Hayır

10. Düzenli olarak yaptığınız bir egzersiz veya fiziksel aktivite var mı?

- [] Hayır

[] Evet (Lütfen belirtiniz):

BÖLÜM 5: POSTÜR

A. BAŞ VE BOYUN:

- [] Normal [] Anterior tilt [] Lateral tilt

B. OMUZLAR VE SIRT:

- [] Normal [] Protraksiyon [] Düşük Omuz (Sağ / Sol)
[] Artmış kifoz [] Kanat scapula

C. BEL (LUMBAR):

- [] Normal [] Artmış lordoz [] Azalmış lordoz

D. PELVİS:

- [] Normal [] Anterior Tilt [] Posterior Tilt
[] Kalça Yükseklik Asimetrisi (Sağ Yüksek / Sol Yüksek)

● **13.04.2026**

Değerlendirme sonuçlarına göre belirlenen postüral problemlere yönelik bireysel tedavi programı oluşturuldu ve bireysel uygulandı.

- Tedavi grubu:



● **20.04.2026**

Egzersizleri hatırlamaları ve alışkanlık kazanmaları adına hazırladığımız egzersiz broşürü dağıtıldı.

- Broşür:



- Broşür grubu:



