

MASA BAŐI ÇALIŐAN İDARİ PERSONELLERDE POSTÜRAL FARKINDALIK SUNUMU

SDÜ Saęlık Bilimleri Fakóltesi

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

TARİH: 04.05.2026

SAAT: 14.45- 16.30

YER: SDÜ Sağlık Kùltür ve Spor Daire Başkanlığı

AFİŐ:



Masa Baőı alıőan İdari Personellerde Postüral Farkındalık Sunumu



Saęlık Bilimleri Fakóltesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencileri



Tarih:
04.05.2026



Saat:
14.45 - 16.30



Yer:
Süleyman Demirel
Üniversitesi Saęlık
Kùltür ve Spor
Daire Başkanlığı



1 Analiz

Postür Analizi



2 Deęerlendirme

Klinik Deęerlendirme



3 Tedavi

Kiőiselleőtirilmiő Tedavi



**4 Ergonomik
Düzenleme**

İő Yeri Düzenlemesi

- Yapılan değerlendirme, egzersiz ve broőur dağıtımı sonrası kapsamlı bir sunum ile bilgilendirme yapmak amaçlandı.
- Yapılan sunum kapsamında:
 - Postür, omurga anatomisi, biyomekani, çevresel etkenler, sağlıklı ve hatalı pozisyonlar, dikkat edilmezse oluőabilecek problemler hakkında bilgilendirme yapıldı.
 - Ofis ortamında olması gereken ideal değerler, ergonomik düzenleme, pasif zmler ve aktif alışkanlıklar hakkında bilgilendirme yapıldı.
 - Ayrıca masa baőında, ofis ortamında yapılması gereken egzersizler uygulamalı olarak yapıliő amaçlarıyla birlikte anlatılarak gösterildi.
- Doç. Dr. Tuba İNCE P ARPUCU hocamızın katılımıyla sunum sonunda personellerin merak ettiği sorular soru-cevap Őeklinde yanıtlandı.





