



T.C.

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Etkinlik Raporu

Proje Adı:

Park ve Bahçe İşçilerinde Ergonomi ve Koruyucu Fizyoterapi Yaklaşımları

Proje Danışmanı:

Doç. Dr. Tuba İNCE PARPUCU

Proje Ekibi

1. Nagihan Elmas 2212203018	11. Mehmet Burak EGELİ 2312203835
2. İnci İmanzade 2212203808	12. Melek MAHMUT 2212203066
3. Hatice İlayda Altun 2212203044	13. Hatice Yılmaztürk 2212203060
4. Gülnaz Alışova 2212203802	14. Nurgül Gencer 2112203048
5. Dilara Gökçe 2112203020	15. Sıla Kofoğlu 2212203077
6. Buse Dilmen 2112203065	16. Sıla Türkmen 2212203045
7. Kevser Öztürk 2212203005	17. Rabia Sever 2212203052
8. Nazlı Ergin 2212203063	18. Gaye Aydın 2212203036
9. Burçin Geze 2312203830	19. Anvar Sharafutdinov 2112203328
10. Sedanur Kara 2312203834	20. Nazar Azra Gezer 2312203811

2026

Isparta

Etkinlik 1: Saha Ziyareti ve Mevcut Durum Değerlendirmesi (Anket alışması)

Tarih: 6 Nisan 2026

Yer: Isparta Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü

Projemizin ilk aşamasında, 6 Nisan 2026 tarihinde Isparta Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü'nde sahada aktif olarak görev yapan belediye işçileriyle bir araya geldik. İşçilerin alışma ortamlarındaki ergonomik risklerini ve yaşadıkları fiziksel sorunları tespit etmek amacıyla yüz yüze görüşmeler yaparak İskandinav Kas İskelet Sistemi Anketi, Stanford Presenteeism leği ve Jenkins Uyku Skalası uyguladık. Yaptığımız analizler sonucunda işçilerde en yüksek ağrı prevalansının bel (%83,3), diz (%69,0) ve boyun (%66,7) bölgelerinde olduğunu bilimsel olarak saptadık.

Etkinlik 2: Ergonomi ve Omurga Sağlığı Eğitim Semineri

Tarih: 13 Nisan 2026

Yer: Isparta Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü

Anket sonuçlarından elde ettiğimiz veriler doğrultusunda, 13 Nisan 2026 tarihinde Isparta Belediyesi Park ve Bahçeler Müdürlüğü'nde işçilere yönelik kapsamlı bir "Ergonomi ve Omurga Sağlığı Semineri" düzenledik. Seminerde, işçilerin en çok sorun yaşadığı bölgelere odaklanarak doğru postür tekniklerini ve güvenli yük kaldırma prensiplerini anlattık. Ayrıca kedi-deve, köprü kurma, pelvik tilt ve çene içeri çekme gibi koruyucu fizyoterapi egzersizlerini uygulamalı olarak gösterdik. Etkinlik sonunda katılımcılara "**Bel-Boyun Sağlığı ve Egzersiz Rehberi**" broşrlerimizi dağıtarak eğitim materyallerine her an ulaşabilmelerini sağladık.

Etkinlik 3: WhatsApp Destek Grubu ve Dijital Danışmanlık

Eğitimlerin kalıcılığını sağlamak ve işçilere sürekli destek sunmak amacıyla bir WhatsApp grubu kurduk. Bu grup üzerinden eğitimde gösterdiğimiz egzersizlerin videolarını, broşür içeriklerini ve doğru çalışma pozisyonlarına dair hatırlatıcı bilgileri paylaştık. İşçilerin egzersizleri uygularken takıldıkları noktalardaki sorularını yanıtlayarak, koruyucu fizyoterapi yaklaşımlarını günlük rutinlerine entegre etmelerine yardımcı olduk. Bu dijital platform sayesinde proje ekibi ve işçiler arasında sürekli bir bilgi akışı sağlayarak projemizin yaygın etkisini artırdık.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER



