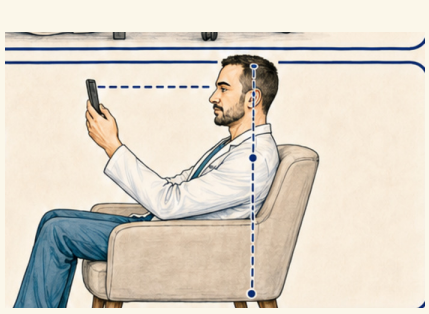


# BOYUN AĞRISI ÖNERİLERİ

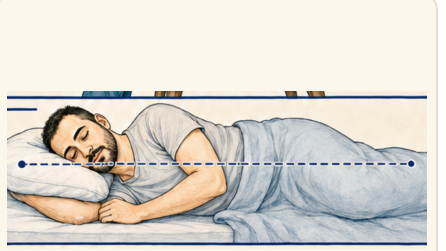
Evde uygulanabilecek kanıta dayalı öneriler ve temel egzersiz programı



Masa başı



Telefon kullanımı



Uyku pozisyonu

Bu rehber; ciddi travması, ilerleyen nörolojik kaybı veya acil uyarı bulgusu olmayan mekanik boyun ağrılı yetişkinler için genel bilgilendirmedir.

## Evde Yapabilecekleriniz

- **Aktif kalın:** Uzun süre yatmayın; ağrının izin verdiği ölçüde günlük yaşamınıza ve kısa yürüyüşlere devam edin.
- **Pozisyon değiştirin:** Masa başında veya telefon kullanırken 20-30 dakikada bir kısa hareket molası verin.
- **Ekranı göz hizasına getirin:** Telefonu aşağıda tutmayın; dirsekleri destekleyerek omuzları gevşetin.
- **Egzersizleri kontrollü yapın:** Çene geri çekme, boyun dönüşü, kürek kemiği sıkıştırma, üst trapez ve levator skapula germeyi ağrısız aralıkta uygulayın.
- **Sıcak veya soğuk uygulayın:** Hangisi rahatlatıyorsa havlu üzerinden 10-15 dakika uygulayın; cilde doğrudan temas ettirmeyin.
- **Uyku pozisyonunu düzenleyin:** Sırtüstü veya yan yatarken baş ve boyun omurgayla aynı hizada olsun.
- **Stresi azaltın:** Kısa yürüyüş, nefes egzersizi ve gevşeme çalışmaları kas gerginliğinin azalmasına yardımcı olabilir.

## Postüre Dikkat

- Postürün amacı tek bir “kusursuz” pozisyonda donmak değildir; başın uzun süre önde kalması ve aynı pozisyonun sürdürülmesi boyun ve omuz kaslarının yükünü artırabilir.
- Baş mümkün olduğunca omuzların üzerinde tutulmalı, omuzlar gevşek ve dirsekler destekli olmalıdır.
- Doğru bir pozisyonda bile uzun süre kalmayın; **20-30 dakikada bir hareket edin.**

**Kanıta dayalı temel yaklaşım:** Aktif kalma, boyun hareket açıklığı egzersizleri ve skapulotorasik güçlendirme klinik kılavuzlarda temel yaklaşımlar arasındadır.

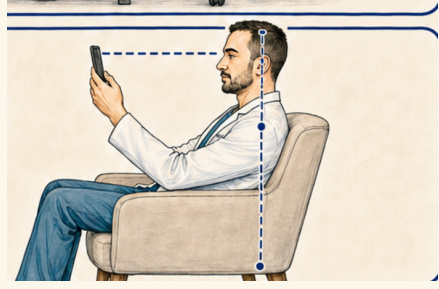
# BOYUN AĞRISI ÖNERİLERİ

Doğru pozisyonlar, ağrı kontrolü ve güvenli uygulama

## Masa Başı ve Telefon Kullanımı



Ekran göz hizasında - dirsekler destekli



Telefon göz hizasında - omuzlar gevşek

- Ekranı göz hizasına getirin; telefonu aşağıda tutarak başı uzun süre öne eğmeyin.
- Dirsekleri destekleyin, omuzları gevşek tutun ve 20-30 dakikada bir pozisyon değiştirin.

## Uyku Pozisyonu



Yan yatış



Sırtüstü yatış

- Yan veya sırtüstü yatarken baş ve boyun omurgayla aynı hizada olmalıdır.
- Çok yüksek ya da çok alçak yastık kullanmayın. Gerekirse yastık kılıfının içine küçük bir rulo havlu yerleştirin.

## 0-10 Ağrı Ölçeğine Göre Egzersiz

| AĞRI PUANI | NE YAPMALISINIZ?                                                  |
|------------|-------------------------------------------------------------------|
| 0-3/10     | <b>Devam edin:</b> Egzersizi kontrollü biçimde sürdürebilirsiniz. |
| 4-5/10     | <b>Azaltın:</b> Hareket mesafesini ve tekrar sayısını azaltın.    |
| 6+/10      | <b>Bırakın:</b> Egzersizi durdurun ve belirtilerinizi izleyin.    |

**Puan ne olursa olsun durun:** Ağrı kola yayılırsa veya yeni uyuşma, baş dönmesi ya da güç kaybı gelişirse egzersizi bırakın ve değerlendirme alın.

**Bilimsel dayanak:** JOSPT Boyun Ağrısı Klinik Uygulama Kılavuzu; NHS boyun ağrısı önerileri.  
Bu rehber muayene ve kişiye özel tedavinin yerini tutmaz.

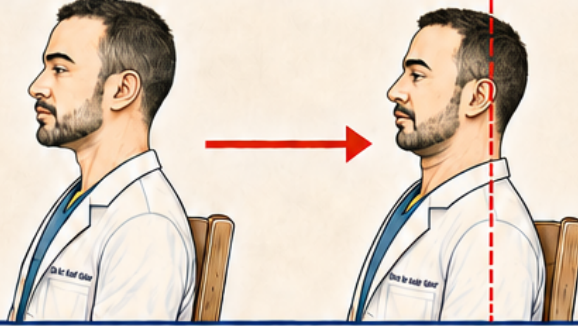
# BOYUN AĞRISI İÇİN 5 TEMEL EGZERSİZ

Yeni başlayanlar için kontrollü ve ağrısız aralıkta

## 1. ÇENE GERİ ÇEKME

Karşıya bak; çeneyi aşağı eğmeden düz biçimde geriye al. 5 saniye tut.

10 tekrar × 2 set • Her gün



## 2. BOYUN DÖNÜŞÜ

Omuzları sabit tut; başını ağrısız sınıra kadar sağa ve sola çevir.

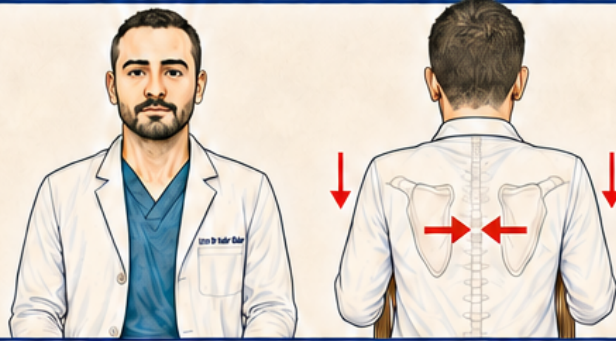
5 tekrar/yan × 2 set • Her gün



## 3. KÜREK KEMİĞİ SIKIŞTIRMA

Omuzları kaldırmadan kürek kemiklerini geriye ve birbirine yaklaştı. 5 saniye tut.

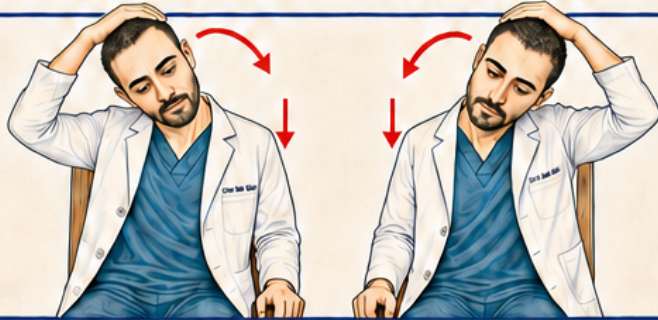
10 tekrar × 2 set • Her gün



## 4. ÜST TRAPEZ GERME

Kulağı omuza yaklaştı; karşı omuzu aşağıda tut. Elinle hafifçe destekle. 15 saniye tut.

3 tekrar/yan • Her gün



## 5. LEVATOR SKAPULA GERME

Başı 30–45° çevirip koltuk altına bak; elinle hafifçe destekle. 15 saniye tut.

3 tekrar/yan • Her gün



Ağrı kola yayılır, uyuşma, baş dönmesi veya güç kaybı gelişirse egzersizi bırakın ve değerlendirme alın.



@drkadirguler



0542 505 18 00