

KENDİ KENDİNE KARANTİNA SIRASINDA FİZİKSEL OLARAK AKTİF KALIN*

*DSÖ'nün hazırladığı "Stay physically active during self-quarantine" metninden çeviri yapılmıştır.

Uyarı; bu rehber herhangi bir belirtisi ya da solunum sıkıntısı ile ilgili tanısı olmadan evde kalan sağlıklı bireyler içindir.

Evde kalın aktif kalın !

DSÖ Avrupa Bölgesi'nde yeni COVID-19 vakaları ortaya çıkmaya devam ettikçe, birçok sağlıklı bireyden kendi kendine karantinada evde kalmaları istenmektedir. Bazı ülkelerde, fitness merkezleri, spor salonları ve bireylerin normalde aktif olduğu diğer yerler geçici olarak kapalı kalacaktır. Uzun süre evde kalmak, fiziksel olarak aktif olmak için önemli bir zorluk oluşturabilir Düşük fiziksel aktivite seviyeleri, bireylerin sağlığı, refahı ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Kendi kendine karantina da ek strese neden olabilir ve vatandaşların ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Fiziksel aktivite ve rahatlatma teknikleri, bu süre boyunca sakin kalmanıza ve sağlığınıza korumaya yardımcı olacak değerli araçlardır.

DSÖ haftada 150 dakika orta seviyede ya da 75 dakika ağır seviyede fiziksel aktivite ya da her ikisinin bir kombinasyonunu önerir. Bu öneriler ev ortamında bile ve özel ekipman olmadan da uygulanabilir.

Aşağıda evde karantinadayken aktif kalmak için, hareketsizliği ortadan kaldırmak için bazı ipuçları verilmiştir:



Gün boyunca kısa aktif molalar verin. Kısa fiziksel aktiviteler birikerek haftalık önerilere ulaşmanızı sağlar. Aşağıdaki önerilen egzersizleri her gün aktif olmak için yol gösterici olarak kullanabilirsiniz. Dans etmek, çocuklarla oynamak, temizlik yapmak, bahçecilik gibi ev işleri yapmak evde aktif kalmanın diğer yollarıdır.



İnternette bir egzersiz dersi takip edin. Çevrimiçi egzersiz derslerinden yararlanın. Bunların çoğu ücretsizdir ve YouTube'da bulunabilir. Bu egzersizleri yaparken eğer deneyimsizseniz dikkatli olun, kendi sınırlarınızın farkında olun, bedeninizi zorlamayın.



Yürüyün. Küçük alanlarda örneğin evin içinde yürümek, bahçede yürümek aktif kalmanıza yardımcı olabilir. Telefonla konuşacaksanız bunu oturarak yapmak yerine evin içinde yürürken yapın. Dışarıda yürümeye veya egzersiz yapmaya karar vererseniz, diğer insanlara en az 1 metre mesafe bıraktığınızdan emin olun.



Ayağa kalkın. Mümkün olduğunca ayakta durarak hareketsiz zamanınızı azaltın. İdeal olarak, oturma ve uzanma süresini her 30 dakikada bir ara vermeyi hedefleyin. Ayakta çalışmaya devam etmek için yüksek bir masa kullanarak veya kitap ya da başka materyal istifleyerek bir ayakta masa kurmayı düşünün. Hareketsiz boş zaman süresince okuma, masa oyunları ve bulmacalar gibi bilişsel olarak uyarıcı etkinliklere öncelik verin



Rahatlayın. Meditasyon ve derin nefesler sakin olmanıza yardımcı olabilir.

Sağlık için sağlıklı beslenmeyi ve su içmeyi unutmayın.

- ✓ DSÖ, şekerle tatlandırılmış içecekler yerine su içmeyi önermektedir.
- ✓ Alkollü içecekleri tüketmekten kaçının. Gençler, hamile ve emziren kadınlar kesinlikle alkollü içeceklerden uzak durmalılar.
- ✓ Bol meyve ve sebze tüketin.
- ✓ Tuz, şeker ve yağ alımını sınırlayın.
- ✓ Tam tahılları tercih edin.



EVDE YAPILABİLECEK EGZERSİZ ÖRNEKLERİ

- ✚ **Diz-dirsek Hareketi:** Dizinize karşı dirseğinizle dokununuz. Bir sağ, bir sol olacak şekilde yapın. Kendi hızınızı bulun. Bunu 1-2 dakika yapın. 30-60 saniye dinlenin. Toplamda 5 tekrar yapın. Bu egzersiz kalp hızınızı ve solunumunuzu arttıracaktır.



- ✚ **Plank:** Önkollarınız yerden desteklenirken kalça kafayla aynı hizada kalacak şekilde 20-30 saniye durmaya çalışın. 30-60 saniye dinlenin. 5 tekrar yapın.



- ✚ **Ters Mekik:** Parmak uçlarınızla kulaklarınıza dokunurken, bacaklarınız yerde kalmaya devam ederken, gövdenizi kaldırmaya ve geri indirmeye çalışın. 10-15 tekrar yapıp 30-60 saniye dinlenin. Toplamda 5 tekrar yapın.



- ✚ **Squat:** Ayaklarınız kalça genişliğinde açık; parmak uçları hafifçe dışarı bakarken oturup kalkın. 10-15 kez yaptıktan sonra 30-60 saniye dinlenin. Toplamda 5 tekrar yapın.



- ✚ **Dizleri Kaldırma:** Dizinizi yana doğru kaldırarak dirseğinizle dokununuz. Bir sağ bacak, bir sol bacak yapın. 1-2 dakika yaptıktan sonra 30-60 saniye dinlenin. Toplamda 5 tekrar yapın.



- ✚ **Süpermen Hareketi:** Eller omuz hizasında, dizler kalça hizasında açık olmalı. Bir kolunuzu ileri kaldırırken diğer taraf bacağınızı geriye kaldırın, sonra indirin. 20-30 kez yaptıktan sonra 30-60 saniye dinlenin. Toplamda 5 tekrar yapın.



- ✚ **Köprü:** Dizler topukla aynı hizadayken ayaklarınızla sağlam şekilde yere basın. Kalçanızı fazla zorlamadan yukarı kaldırmaya çalışın. 10-15 kez yaptıktan sonra 30-60 saniye dinlenin. Toplamda 5 tekrar yapın.



- ✚ **Sandalye Hareketi:** Ayaklarınız kalçanıza göre yarım metre ilerde olacak şekilde sandalyeye ya da koltuğa tutunun. Oturup kalkarak kollarınızı bükün ve düzleştirin. Bu hareketi 10-15 kez yapıp 30-60 saniye dinlenin. Toplamda 5 tekrar yapın.



- ✚ **Göğüs Açma:** Ellerinizi arkada birleştirin. Kollarınızı gerin ve göğsünüzü öne doğru itin. 20-30 saniye (ya da daha fazla) bu konumda kalın. Bu hareket göğsünüzü ve omuzlarınızı gerer.



- ✚ **Çocuk Pozu:** Dizler yerde iken, kalçalarınızı topuklarınıza getirin. Karnınızı uyluklarınıza dayayın ve kollarınızla öne doğru uzanın. Normal nefes alın. 20-30 saniye (ya da daha fazla) bu konumda kalın. Bu pozisyon sırtınızı, omuzlarınızı ve vücudun yanlarını gerer.



- ✚ **Oturarak Meditasyon:** Bağdaş kurar pozisyonda yerde rahatça oturun ve sırtınızın dik olmasına dikkat edin. Gözlerinizi kapatın ve nefesinize konsantre olmaya çalışın. Herhangi bir düşünce ya da endişenin sizi bölmesine izin vermeyin. Bu pozisyonda 5-10 dakika kalın ve zihninizi boşaltın.



- ✚ **Bacaklar Duvara:** Kalçalarınızı duvara (5-10 cm) yaklaştırın ve bacaklarınızı dinlendirin. Gözlerinizi kapatın. Vücudunuzu gevşetin ve nefesinizi giderek derinleştirin. Herhangi bir düşünce veya endişeye odaklanmamaya çalışarak nefesinize konsantre olun. Bu pozisyonda 5 dakika kadar dinlenin. Bu hareket konumun rahat, dinlendirici ve stres gidericidir.



Kaynak: http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/_recache#article

Hazırlayanlar:

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Arş. Gör. Dr. Emre ALTUNEL

Dr. Öğr. Üyesi Derya ÇAMUR