

Vücut Mekaniği ve Duruş Nedir?

Çalışma Kağıdı

Vücut mekaniği, kas-iskelet sisteminin verimli kullanımı ile yaralanmaları önlemeyi amaçlayan prensipler bütünüdür. Duruş ise vücudun doğru hizalanarak desteklenmesidir.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi doğru vücut mekaniği prensibine uymaz?
A) Sırtı dik tutarak dizleri bükmek
B) Ağır bir yükü kaldırırken sırtı eğmek
C) Ayakları omuz genişliğinde açmak
D) Vücudun ağırlık merkezini alçaltmak
2. Vücut mekaniğinin temel amacı nedir?
A) Kasları güçlendirmek
B) Yaralanmaları önlemek
C) Daha hızlı hareket etmek
D) Estetik bir görünüm sağlamak
3. Uzun süre ayakta duran bir hemşirede duruş bozukluğuna neden olabilecek bir faktör nedir?
A) Dizleri hafifçe bükmek
B) Ayakları omuz genişliğinde açmak
C) Ağırlığı tek bir bacağa vermek
D) Karın kaslarını hafifçe sıkmak
4. Ağır bir hastayı yataktan tekerlekli sandalyeye taşıırken doğru vücut mekaniği prensipleri nelerdir?
5. Uzun süre ayakta duran bir hemşire için doğru duruş nasıl olmalıdır?
6. Tanımla: Vücut Mekaniği Tanımı
7. Tanımla: Duruş Tanımı
8. Tanımla: Temel Vücut Mekaniği Kuralı

Cevap Anahtarı

1. B) Ağır bir yükü kaldırırken sırtı eğmek — Ağır bir yükü kaldırırken sırtı eğmek, omurga yaralanmalarına yol açabilir. Doğru prensip, sırtı dik tutarak dizleri bükme.
2. B) Yaralanmaları önlemek — Vücut mekaniğinin temel amacı, hem hasta hem de hemşire için yaralanma riskini azaltmaktır.
3. C) Ağırlığı tek bir bacağa vermek — Ağırlığı tek bir bacağa vermek, vücudun dengesini bozarak duruş bozukluğuna ve ağrılara yol açabilir.
4. Hastanın yatağının yüksekliğini hemşirenin bel hizasına ayarlayın.,Hastanın tekerlekli sandalyeye yakın olduğundan emin olun.,Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak sağlam bir duruş sergileyin.,Sırtınızı dik tutarak dizlerinizi bükün ve kalçalarınızı alçaltın.,Hastayı kucaklayarak değil, vücudunuzu kullanarak destekleyerek kaldırın.,Hastayı yavaşça tekerlekli sandalyeye doğru döndürün ve oturtun.
5. Ayaklarınızı hafifçe aralayarak ağırlığınızı eşit dağıtın.,Dizlerinizi hafifçe bükerek omurganızdaki baskıyı azaltın.,Karın kaslarınızı hafifçe sıkarak core bölgenizi destekleyin.,Omuzlarınızı geriye doğru yuvarlayarak dik durun.,Başınızı dik tutun, çenenizi yere paralel hale getirin.
6. Vücudun hareketlerinin ve dengesinin incelenmesi, yaralanmayı önlemek için kas-iskelet sisteminin verimli kullanımı.
7. Vücudun uzaydaki pozisyonu, doğru hizalanma ve destek.
8. Ağır nesneleri kaldırırken veya taşıırken dizleri bükme, sırtı dik tutmak.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.