

ÇALIŞMA ORTAMI KAYNAKLI BEL VE SIRT AĞRISI ÇEKEN KİŞİLERE ÖNERİLERİMİZ

Ergonomi Nedir?

Ergonomi; insanın davranışsal ve biyolojik özelliklerine uygun yaşama ve çalışma ortamları yaratmayı amaçlayan bir bilim dalıdır. İşin ve çalışma ortamlarının insana uygun hale getirilmesi amaçlanır.

Çalışma Ortamı Nedenli Bel ve Sirt Ağrısı Çeken Kişilere Önerilerimiz Nelerdir?

Gelişen teknoloji ve değişen dünya, bilgisayarları hayatımızın değişmez parçası haline getirdi. Tüm gün bilgisayar kullanmak, masa başında çalışmak, hatalı pozisyonlarda oturmak sırt ve bel ağrılarının görülme sıklığının artırıyor. Ergonomik ve sağlıklı bir çalışma ortamı oluşturmadan uzun süreli çalışmak, omurganın fizyolojik eğriliklerinin korunmasına engel olmaktadır. Kambur oturuş ve yalancı dik oturuş olarak adlandırılan geriye doğru oturma pozisyonu sık gözlemlenmektedir. Yanlış duruş, zaman içerisinde sırt-bel bölgesindeki kasların esnekliğini kaybetmesine, güçsüzleşmesine, omurganın fizyolojik eğriliklerinin kaybına ve omurlar arasında bulunan disklere yüklenen basıncın artmasına yol açmaktadır. Basit öneri ve ilaçlarla tedavi edilebilen bu ağrılar, dikkat edilmezse ilerleyen zamanlarda bel ve boyun fıtığı gibi ciddi hastalıklara sebep olabiliyor. Sağlıklı ve ergonomik çalışma koşulları, yapılan işin verimini artırmakta, çalışan kişinin daha az yorulmasını sağlayarak doğabilecek sağlık sorunlarına karşı önlem niteliği taşımaktadır. Bu metinde çalışma şartları nedeniyle bel ve sırt ağrısı çeken kişilere önerilerimiz sunulacaktır.

1. Başınızı dik tutun

Başınızı doğal pozisyonundan uzaklaştırıp fazlaca öne veya arkaya konumlandırmaktan kaçının. Özellikle uzun süreli baş öne eğik çalışmaktan uzak durun.

2. Klavye ve fare kullanım mesafesini mümkün olduğunca kısa tutun

Bu iki ekipman ideal çalışma ortamında yan yana yerleştirilmelidir. Dirsekler 90 derecelik açıyla durmalıdır.

3. Harici klavye ve fare kullanın

Uzun süreli dizüstü bilgisayar kullanımı omurganızdaki fizyolojik eğriliğin bozulmasına yol açar. İdeal duruşunuzu korumak için gerektiğinde harici klavye ve fare kullanmak bu durumu önleyebilir.

4. Bilgisayar kullanımı için ideal uzaklığınızı belirleyin

Monitör gövdenizden 1 kol uzakta olmalıdır. Monitör üst hizasının göz seviyenizde olması önerilir.

5. Sandalye seçimine dikkat edin

Sandalye veya koltuk sağlıklı çalışma ortamının en önemli unsurlarıdır. Sandalye seçimi yapılırken sırt desteği olmasına, oturma yeri ile ayarlanabilir sırt desteği arasında 95–105 derecelik bir açı bulunmasına dikkat edilmelidir. Gerek oturma yeri gerekse sırt bölgesi oturma pozisyonunuzu destekleyecek şekilde olmalıdır. Koltuğun kol destekleri olmalı, bunlar gerekirse çıkarıp takılabilir ve

yüksekliği ayarlanabilir biçimde seçilmelidir. Oturma yerinin yumuşak minderli olmasına özen gösterilmelidir. Ayrıca oturma yeri ileri-geri ayarlanabilir ve kendi ekseninde dönebilir olmalıdır.

6. Ayaklarınızı destekleyin

Dizlerinizde ve ayak bileğinizde oluşan gerginliği azaltmak için, ayaklarınızı omuz genişliğinde açık şekilde düz bir zemine yerleştirin.

7. Doğru diz açısını bulun

Bacağınızın alt kısmı dizden 90–110 derecelik açıyla yerleştirilmiş olmalıdır. Diğer bir önemli konu olan sandalye yüksekliği ise ayarlanabilir tercih edilmelidir.

8. Uzun süre bacak bacak üstüne atmayın

Uzun süre bacak bacak üstüne atarak oturduğunuzda dizin arkasında bulunan ve bacakların alt kısmı ile ayaklarda hissi sağlayan peroneal sinir üzerine baskı uygulanabilir, kan dolaşımı olumsuz etkilenebilir. Ayrıca, bu oturma pozisyonu, kambur duruşa sebep olabilir.

9. Aralıklı mola verin

Çalışma esnasında her 45 dakikada en az bir kez yerinizden kalkın ve hareket edin, birkaç kez germe ve omurga, kol bacak esnetme hareketi yapın. Böylece omurga üzerindeki baskıyı azaltmış ve dolaşımı hızlandırmış olacaksınız.

10. Konuşmalarınız için bir kulaklık veya hoparlör kullanın

Aynı anda birçok işi birden yaparken, telefonu omuz ve kulak arasında tutmak içgüdüsel bir harekettir. Bu davranış omurga sağlığını olumsuz etkiler. Boyun sırt ağrısı sebebi olabilir.

11. D vitamini seviyenizi kontrol edin

Sürekli kapalı ortamda çalışmak D vitamini eksikliğine neden olur. Bu nedenle güneşlenmek veya hekim önerisi ile aralıklı D vitamini seviyenizi ölçtürerek gerekirse takviye almak uygun olacaktır.

Sağlıklı günler dilerim..

Uzm. Dr. Köksal SARIHAN

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı-Başhekim

Nisan/2022

Oltu/Erzurum