

## Her yıl milyonlarca Avrupalı çalışan işle ilgili kas ve iskelet sistemi hastalıklarından etkilenmektedir.

Ağrı, acı ve sakatlıklar, çalışanlar ve aileleri için büyük bir sıkıntıdır.

Kas ve iskelet sistemi hastalıkları aslında pek çok çeşitli sağlık sorununu içine almaktadır. Başlıca rahatsızlık grupları; sırt ağrısı/sakatlıkları ve genellikle '**tekrarlı zorlanma sakatlıkları**' olarak bilinen üst uzuvlarda görülen işle ilgili hastalıklardır. Alt uzuvlar da bazen etkilenmektedir.

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının fiziksel nedenleri arasında; yük taşımak, kötü pozisyonlarda çalışmak ve tekrarlı hareketler bulunmaktadır. Organizasyonla ilgili sebepler arasındaysa yapılan işin temposu ve monotonluğu yer almaktadır. Bazı hastalıklar belirli görevler ya da mesleklerle doğrudan ilişkilidir.

**Sırtın alt bölgesinde görülen hastalıklar** arasında fitik, kas ve yumuşak doku zedelenmesi gibi omurga problemleri yer almaktadır. Yapılan çalışmalara göre, normal yaşlanma sürecinin yanısıra kötü çalışma ortamlarında bulunmak da sağlıklı bir insan sırtının alt bölgesinde sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmekte ya da zaten hasar görmüş bir sırt bölgesindeki sorunların kötüleşmesini hızlandırmaktadır.

Yük kaldırmak, sırttan bükülmek ve eğilmek, ya da biçimsiz ve sabit duruşlardan kaynaklanabilecek sorunların tespit edilmesi güçtür. Aslında, sırtın alt bölgesinde görülen sorunların %95'i 'belirgin olmayan' sorunlar olarak nitelendirilmektedir.

Bu tür sorunların psikososyal faktörlerle ilişkisine işaret eden kanıtların sayısı gün geçtikçe artmaktadır – örneğin iş memnuniyeti ile sırtın alt bölgesinde görülen sorunlar arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir – özellikle de psikososyal faktörlerin, fiziksel faktörlerle eş zamanlı bulunduğu durumlarda.

**Boyun ve üst uzuvlarda görülen işle ilgili hastalıklar** genellikle klavye/daktilo kullanmak gibi tekrarlı hareketlerin bir sonucu olarak zaman içinde ortaya çıkmaktadır. Bu tür hastalıklar boyun, omuzlar ve üst uzuvları etkileyebilmektedir. El bileğinde görülen karpal tunnel sendromu gibi bazı rahatsızlıkların çok belirgin belirtileri vardır. Ancak diğer birçok rahatsızlıkta hissedilen ağrı belirli bir hastalıkla ilişkilendirilememektedir.

## Güvenliği nasıl sağlarız

İşyerindeki risklerin analiz edilmesinden ve bu risklerin ortadan kaldırılmasından ya da azaltılmasından işveren sorumludur. Örneğin, işveren çalışanlarını ekipmanların kullanımı ve doğru kullanım/uygulama teknikleri konusunda bilgilendirmeli ve eğitmelidir. [İşle ilgili kas ve iskelet sistemi hastalıklarıyla ilgili mevzuat](#) konusunda daha fazla bilgi edinin.

## Yük Kaldırmak

Elle çalışırken doğru taşıma teknikleri sizi koruyacaktır. Bir yükü taşımaya başlamadan önce yapacağınız işi planlamalı ve hazırlık yapmalısınız. Bunun için:

Nereye gittiğinizi bildiğinizden;

Çalışma alanını **engellerden temizlediğinizden;**

Kapıların açık olduğundan ve yerdeki hiçbir nesnenin herhangi bir kazaya sebep olmayacağından;

Taşıyacağınız yükü **sıkıca kavradığınızdan;**

Eğer başkasıyla birlikte kaldırıyorsanız, her ikinizin de işe başlamadan önce ne yaptığınızı bildiğinizden emin olun.

Yükü kaldırırken iyi bir teknik benimsemeniz gerekir:

Ayaklarınızı ve vücudunuzu yükün üzerine gelecek şekilde yerleştirin ya da vücudunuzu yükün ön tarafına mümkün olduğunca yaklaştırın;

Kaldırırken bacak kaslarınızı kullanın;

Sırtınızı dik tutun;

Yükü mümkün olduğunca vücudunuza yakın tutun;

Yükü kaldırırken ve taşıırken kollarınızı düz tutun.

## **İtmek ve çekmek**

Aşağıdaki noktalara dikkat edin:

İtmek ve çekmek kişinin kendi vücut ağırlığını kullanarak gerçekleştirdiği eylemlerdir – **iterken öne, çekerken ise arkaya doğru eğilmelisiniz;**

Öne ya da arkaya doğru eğilebilmek için bastığınız zemini yeterince kavrayabildiğinizden emin olmalısınız;

**Sırtınızı bükmekten, döndürmekten ve eğmekten kaçınmalısınız;**

Tutacağınız nesnelere tutmak için bir sapı/tutacağı olmalı ve böylece güç uygulamak için ellerinizi kullanabilmelisiniz. Tutacakların yükseklikleri omuzlarınızla beliniz arasında olmalı ki düzgün ve doğal bir pozisyonda itme/çekme işlemini yapabilesiniz;

Tutacaklar iyi korunmuş olmalı ve böylece tekerler sorunsuzca dönebilmeli;

Zemin sert olmalı, her yerde eşit olmalı ve yerlerde çöp olmamalı.

## **Nereden yardım alabilirsiniz**

herhangi bir sorunla karşılaştığınızda patronunuzla konuşun;

çalışanların güvenliğinden sorumlu olan temsilcinizle ya da sendika temsilcinizle konuşun;

doktorunuzla, hemşirenizle ya da işyerindeki iş sağlığından sorumlu personelle konuşun;

eğer gerekirse, şikayette bulunmak için iş sağlığı ve güvenliği teftişinden sorumlu olan kuruma başvurun.