

Uzun süreli ve rahatsız ayakta duruşlar

Sağlık etkileri ve iyi uygulama

Yönetici Özeti



Yazarlar: Kees Peereboom ve Nicolien de Langen (vhp insan performansı, Hollanda) ile işbirliği içinde Alicja Bortkiewicz (Nofer Mesleki Tıp Enstitüsü, Łódź, Polonya)

Sarah Copsey (EU-OSHA)

İnceleyen Jacqueline Snijders (Panteia, Hollanda).

Bu rapor, Avrupa İş Sağlığı ve Güvenliği Ajansı (EU-OSHA) tarafından hazırlanmıştır. İfade edilen görüşler ve/veya sonuçlar da dahil olmak üzere içeriği, yalnızca yazarlara aittir ve EU-OSHA'nın görüşlerini yansıtmaz.

Proje Yöneticisi: Sarah Copsey (EU-OSHA)

Europe Direct, Avrupa Birliği ile ilgili sorularınıza yanıt bulmanıza yardımcı olacak bir hizmettir.

Ücretsiz telefon numarası (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*Bazı cep telefonu operatörleri 00 800 numaralarına erişime izin vermemektedir veya bu aramalar faturalandırılabilir.

Avrupa Birliği hakkında daha fazla bilgi internette mevcuttur (<http://europa.eu>).

Katalog verileri bu yayının kapağında bulunabilir.

Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2021

© European Agency for Safety and Health at Work, 2021

Kaynağın belirtilmesi koşuluyla çoğaltmaya izin verilir.

YÖNETİCİ ÖZETİ

Açıklama

Bu rapor, işyerinde uzun süreli statik veya rahatsız ayakta durma konusunu araştırmaktadır. (sürekli yürümeyi içeren işlerin aksine). Rahatsız duruş, bazı işçi grupları için önemli bir sorundur ve uzun süreli ayakta kalmanın sağlık üzerindeki etkileri arasında kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları (KİSH'ler) ve KİSH olmayanlar yer alır. Bu raporun odak noktası, uzun süreli rahatsız ayakta durma ile ilişkili KİSH'ler üzerindedir. Rapor, işyerinde uzun süre ayakta durmanın kapsamını, sağlık üzerindeki etkilerini, sürekli ayakta durma için "güvenli sınırlar" konusunda rehberlik ve uzun süreli rahatsız ayakta durmayı önlemek, kaçınılamadığı durumlarda riskleri azaltmak ve daha dinamik bir çalışma tarzını teşvik etmek için önlemleri inceler. Ayrıca politika yapımcılar için sonuçlar ve işaret noktaları içerir. Rapor, mikro ve küçük işletmelerin (MKİ'ler) ihtiyaçlarını dikkate almayı amaçlayarak çeşitli iş sektörlerine, cinsiyet ve yaş konularına göz atmaktadır.

Bununla bağlantılı olan ve uzun süreli oturma (1) ile üç OSHwiki makalesini (2) (3) (4) kapsayan ikinci bir rapor, uzun süreli oturma, uzun süreli ayakta durma ve işyerinde hareket etmeyi teşvik etme hakkında daha fazla bilgi sağlar.

Politika geçmişi

Avrupa Birliği'nde (AB) ayakta çalışmaya ilişkin belirli bir iş sağlığı ve güvenliği (İSG) politikası olmamasına rağmen, AB'nin İSG stratejisinde işle ilgili KİSH'lerin genel zorluğu kabul edilmiş ve önceliklendirilmiştir (5). AB Üye Devletleri tarafından uygulanan İSG konusundaki bir dizi AB direktifi, uzun süreli rahatsız duruştan kaynaklanan risklerin önlenmesini de kapsamaktadır.

Uzun süreli rahatsız ayakta durma nedir?

Statik veya rahatsız bir ayakta durma pozisyonunda çalışmak, ayakta durmayı diğer duruşlarla değiştirmenin mümkün olmadığı ve günlük olarak sürenin çok uzun olduğu durumlarda sorun olabilir. Uzun süreli ayakta durma, sürekli olarak 1 saatten fazla veya günde 4 saatten fazla ayakta durmak olarak tanımlanabilir. Uzun süreli rahatsız veya statik ayakta durma aynı zamanda yerinde durmayı (20 cm yarıçapla sınırlı hareket) ve yürüyerek ya da oturarak geçici rahatlama sağlayamayacağı da içerir.

İş yerinde aslında ne kadar ayakta duruyoruz?

2017 Eurostat verilerine göre, AB'de her beş işçiden biri (%20) çalışma süresinin çoğunu ayakta geçirmektedir. (6). 2010 Avrupa Çalışma Koşulları Anketinde (AÇKA (7), çalışanların %69'u zamanın en az %25'inde ayakta durduğunu veya yürüdüğünü bildirmiştir.

▪ İş türleri

Uzun süre ayakta kalmanın yaygın olduğu işler arasında mutfak personeli ve garsonlar, kaynakçılar ve kesiciler, perakende satış görevlileri, resepsiyon personeli, elektrikçiler, eczacılar, okul öğretmenleri ve çocuk bakımı çalışanları, fizyoterapistler, barmenler, montaj hattı çalışanları, makine operatörleri, güvenlik personeli, mühendisler, kütüphaneciler, kuaförler, laboratuvar teknisyenleri, hemşireler ve bakım görevlileri bulunmaktadır. İşyerinde ayakta durmak zorunda olan birçok işçi düşük ücretli işlerde çalışmaktadır. Geçici işçilerin ayakta çalışmaya daha fazla maruz kaldığına dair kanıtlar da vardır. (8).

(1) EU-OSHA (European Agency for Safety and Health at Work), *Prolonged static sitting at work: Health effects and good practice*, 2020. <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-KISHs>

(2) https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

(3) https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

(4) https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

(5) European Commission, Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions — 'Safer and healthier work for all — Modernisation of the EU Occupational Safety and Health Legislation and Policy', COM(2017) 12 final, 10.1.2017, p. 9.

<https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

(6) <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190305-1>

(7) Eurofound, 'Fifth Working Conditions Survey: 2010', 2010. <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/europeanworking-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

(8) EU-OSHA (European Agency for Safety and Health at Work), *Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures*, 2010. <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorderseu-facts-and-figures/view>

Düşük ücretli ve geçici işçiler genellikle nasıl çalıştıkları ya da ne zaman oturmak veya hareket etmek için mola verebilecekleri konusunda çok az takdir yetkisine sahiptir. Bazı işlerde çalışanların gereksiz yere ayakta durmaları istenebilir, örneğin müşterilerle daha profesyonel olarak kabul edildiğinden veya estetik nedenlerden dolayı ayakta ilgilenmek zorunda olmak gibi.

▪ Cinsiyet

2010 yılındaki AÇKA'ya göre, AB'de erkeklerin %72'si çalışma süresinin en az %25'inde ayakta olduğunu bildirirken, kadınlar için bu oran %66'dır.⁽⁹⁾ Uzun süreli ayakta çalışılan inşaat veya depoculuk gibi tipik erkek işleri rahatsız şekilde ayakta durmaktan ziyade dolaşmayı içerirken, kuaförlük, üretim hattı çalışması, kasiyerlik gibi tipik kadın işlerinde rahatsız şekilde ayakta duruş yaygındır. ⁽¹⁰⁾ Kadınlar genellikle nasıl çalıştıkları ve ayakta çalışmaya ne zaman ara verebilecekleri üzerinde daha az kontrole sahip olan düşük ücretli işlerde yoğunlaşmaktadır. Ayrıca orta boy erkek işçi için tasarlanan ayakta çalışma tezgahları pek çok kadın için ergonomik olarak uygun olmayacaktır.

▪ Hamile işçiler

Uzun süreli rahatsız ayakta kalma, olumsuz gebelik sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir. ⁽¹¹⁾ Hamilelik ilerledikçe ayakta durmak giderek daha yorucu hale gelir ve varis riskini artırabilir. Hamile kadınlar için günlük ayakta kalma süresi sınırlandırılmalıdır.

▪ Yaş ve kronik kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları olan işçiler

AB'de, 25-54 yaşındaki işçilerin ve benzer şekilde 55 yaş ve üzeri çalışanların %70'i, 25 yaş altı işçilerin ise neredeyse %80'i iş yerinde ayakta ve yürüyerek çalışmaktadır. ⁽¹²⁾ Artrit gibi kronik rahatsızlıkları olan işçiler için uzun süre ayakta kalmak sorunlu hale gelebilir. İşgücü yaşlandıkça, bu koşullara sahip daha fazla işçi olacaktır. KİSH'lerin prevalansı, çalışma hayatı boyunca KİSH tehlikelerine kümülatif maruz kalma süresiyle bağlantılı olarak yaşla birlikte artar. Çalışma hayatı boyunca işin sürdürülebilirliğini sağlamak için, tüm yaş grupları için uzun süreli statik ayakta durmanın azaltılması gerekir ve çalışma kapasitesi düşük olan yaşlı bireyler için ek önlemler gerekebilir. ⁽¹³⁾

▪ Etnik azınlık çalışanları

Yurtdışında doğan işçilerin, yerli işçilere göre çoğunlukla ayakta pozisyonlarda çalışması daha olasıdır. Ayrıca ağır ve yorucu pozisyonlardan şikâyet etme olasılıkları daha yüksektir. ⁽¹⁴⁾

Uzun süreli statik ayakta durmanın sağlığa etkileri

Kısa bir literatür incelemesine dayanan bu rapor, uzun süreli statik ayakta durmanın nedenlerini ve sağlık üzerindeki etkilerini bir grafik modelde sunmaktadır. Uzun süreli ayakta kalma, aşağıdakileri içeren hem KİSH hem de KİSH dışı sağlık etkenleriyle ilişkilidir:

(9) Eurofound, 'Fifth European Working Conditions Survey: 2010', 2010. Available at:

<https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey2010>

(10) EU-OSHA (European Agency for Safety and Health at Work), *New risks and trends in the safety and health of women at work*, 2013. Available at: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/new-risks-and-trends-in-the-safety-and-health-of-women-at-work>

(11) Waters, T.R. and Dick, R.B., 'Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness', *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, No 3, 2015, pp. 148-165. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>

(12) Eurofound, 'Sixth European Working Conditions Survey: 2015', 2015. Available at:

<https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey2015>

(13) EU-OSHA (European Agency for Safety and Health at Work), 'The ageing workforce: implications for occupational safety and health — A research review', 2016, Available at: <https://osha.europa.eu/en/publications/ageing-workforce-implicationsoccupational-safety-and-health-research-review-0/view>

(14) EU-OSHA (European Agency for Safety and Health at Work), *Workforce diversity and KISHs: Review of facts, figures and case examples*, 2019. Figures 21 and 22 based on data from EU statistics on income and living conditions 2017 and AÇKA 2015. Available at: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-KISHs>

- bacaklarda, dizlerde, ayak bileklerinde ve ayaklarda ağrı ve rahatsızlıklar ⁽¹⁵⁾ ⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾,
- bel ağrısı ⁽¹⁸⁾,
- yüksek tansiyon/kısıtlanmış kan akışı,
- kalp hastalığı,
- varisli damarlar,
- yorgunluk,
- hamilelikte sorunlar.

Uzun süre ayakta iken, örneğin titreşimli bir zeminde tüm vücut titreşimine maruz kalmak, özellikle duruşlar rahatsız, biçimsiz veya bükülmüş ise bel problemleri ve diğer KİSH risklerini artırır.

Ayrıca araştırmalar ağırlıklı olarak ayakta durmayı gerektiren mesleklerin, ağırlıklı olarak oturma içeren mesleklere göre daha fazla kalp hastalığı riski ile ilişkili olduğunu göstermektedir.⁽¹⁹⁾ ⁽²⁰⁾. Bu durum, sadece ayakta çalışmanın oturarak çalışmanın yerine geçmesinden ziyade iş yerinde oturma, ayakta durma ve hareket etme kombinasyonunun sağlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Direktifler ve rehberler

▪ Direktifler

AB direktifleri uyarınca, AB'deki tüm işverenler, risk değerlendirmesi yapmak ve buna dayalı olarak önleyici tedbirler almakla yükümlüdür. İş yerinde eşit muameleye ilişkin direktif (22), işverenlerin engelli işçiler için makul düzenlemeler sağlamasını gerektirirken, risk değerlendirmesi örneğin siyatik veya diz problemleri olan işçiler gibi risklere karşı özellikle hassas olan çalışanları da dikkate almalıdır.

Normal işlerinin bir parçası olarak ekranlı araçları sürekli kullanan çalışanlar, Ekranlı Araçlar ⁽²³⁾ Yönetmeliği kapsamındadır ve bunlar için sandalye ile sağlanmalıdır. İş ekipmanları ⁽²⁴⁾, makine ⁽²⁵⁾, titreşim ⁽²⁶⁾ ve elle yapılan işler ⁽²⁷⁾ ile ilgili direktiflerin tümü, ayakta çalışma ergonomisini iyileştirmek ile ilgili olabilir. İş Güvenliği Direktifi ⁽²⁸⁾ arkalıklı oturma yerleri olan dinlenme alanlarının sağlanmasını kapsamaktadır. Şantiyeleri ⁽²⁹⁾ kapsayan direktifte dinlenme alanları ile ilgili hükümler de yer almaktadır. İşverenler ayrıca gerekli hallerde uygun ve rahat koruyucu ayakkabılar sağlamalıdır. Hamile işçileri kapsayan direktif ⁽³⁰⁾, işverenlerin çalışmaya bağlı hareketlerden, duruşlardan ve yorgunluktan kaynaklanan riskleri değerlendirmesini ve hangi önlemlerin alınması gerektiğine karar vermesini şart koşmaktadır.

⁽¹⁵⁾ EU-OSHA (European Agency for Safety and Health at Work), *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU*, 2019. Available at: <https://osha.europa.eu/en/publications/KISHs-facts-and-figures-overviewprevalence-costs-and-demographics-KISHs-europe/view>

⁽¹⁶⁾ Halim, I. and Omar, A.R., 'A review on health effects associated with prolonged standing in the industrial workplaces', *IJRRAS*, Vol. 8, No 1, 2011. Available at: www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/IJRRAS_8_1_03.pdf

⁽¹⁷⁾ Waters, T. R. and Dick, R.B., 'Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness', *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, No 3, 2014, pp. 148-165. Available at: <https://doi.org/10.1002/rnj.166>

⁽¹⁸⁾ Health Council of the Netherlands, 'Standing, kneeling and squatting work'. Available at: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/12/23/staand-geknield-en-gehurkt-werken>

⁽¹⁹⁾ Smith, P., Ma, H., Glazier, R.H., Gilbert-Ouimet, M. and Mustard, C., 'The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada', *American Journal of Epidemiology*, Vol. 87, No 1, 2018, pp. 27-33. Available at: <https://academic.oup.com/aje/article/187/1/27/4081581>

⁽²⁰⁾ IWH (Institute for Work and Health), 'Prolonged standing on the job more likely to lead to heart attack than prolonged sitting', 17 August 2017. Available at: <https://www.iwh.on.ca/media-room/news-releases/2017-aug-17>

⁽²¹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽²²⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/council-directive-2000-78-ec>

⁽²³⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/5>

⁽²⁴⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

⁽²⁵⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽²⁶⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>

⁽²⁷⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>

⁽²⁸⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/2>

⁽²⁹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/15>

⁽³⁰⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/10>

▪ İşyerinde ayakta durmak için rehberler

Raporda gözden geçirilen direktifleri temel alan tavsiyeler öncelikle aşağıdaki noktalara odaklanmaktadır:

- Her gün 15 dakika veya daha uzun süre ayakta çalışma yapıldığında, uzun süreli rahatsız ayakta durma şikâyetleri ortaya çıkabilir.
- Uzun süreli rahatsız ayakta durma, belirli bir noktada veya yakınında kısıtlanma anlamına gelir. (alandan çıkmadan 1 m² içinde)
- İşyerinde uzun süreli rahatsız ayakta durmaktan kaçınin:
 - 1 saatten fazla sürekli ve/veya
 - günde toplam 4 saatten fazla.
- Mümkün olduğunca duruşlar arasında aşağıdaki oranlara göre geçiş yapın:
 - 30 % ayakta;
 - 60 % oturma;
 - 10 % yürüyüş/hareket/bisiklet.

Oturmanın tersinin ayakta durmak olmadığını, hareket etmek olduğunu anlamak önemlidir. Bu nedenle, oturma ve ayakta durma arasında geçiş yapmak için bir otur-kalk masası genellikle yararlı olsa da, aslında iki statik duruş arasında geçiş yaptığınız için bu yeterli değildir. Çalışma ve Sağlık Enstitüsü, 'istediğiniz zaman ayakta durmanızı, ihtiyacınız olduğunda oturma ve mümkün olduğunda hareket etmenizi' tavsiye ediyor⁽³¹⁾.

Önleme uygulaması

Genel amaç, mümkünse uzun süreli rahatsız ayakta durmaktan kaçınmak, ayakta durmak, oturmak ve hareket etmek arasında bir denge sağlayarak işi daha dinamik hale getirmektir.

▪ Uzun süre ayakta durmaktan kaçınmak için önleme stratejisi

Risk yönetiminin tüm alanlarında olduğu gibi, uzun süre ayakta kalmayı önlemeye yönelik eylemler, sistematik bir yaklaşımı benimseyen, risk değerlendirmesini kullanan ve bir önlem hiyerarşisini izleyen bir strateji içinde uygulanmalıdır. Önleme stratejisi, uzun süre ayakta durmaktan kaçınmayı, işyerinde daha fazla hareket etmeyi ve daha az ayakta durmayı teşvik etmek (yani işi daha dinamik hale getirmek) için özel önlemlerle birlikte iyi işyeri ergonomisini ve işçi katılımını sağlamalıdır. Rapor, çalışmanın oturarak mı yoksa ayakta mı yapılması gerektiğine karar vermeye yardımcı olacak bir grafik içerir.

Önleme stratejisi aşağıdakileri içermelidir:

- Uygun sandalye, tabure ve iş istasyonu dahil olmak üzere uygun bir **ergonomik iş istasyonu ve çevre koşulları** sağlayın. Güvenli ve rahat çalışma için **ayarlanabilirliğin** (çalışma yüksekliği, oturma, otur-kalk çalışma istasyonları vb.) tasarımı dahil edilmesi önemlidir.
- **Ayakta durmayı sınırlamak için işi düzenleyin**, Yapılacak görevleri dengeleyin ve gerektiğinde görev rotasyonu, molalar vb. için olanak sağlayın. Çalışanların nasıl çalıştıklarını kontrol edin, örneğin, çalışma şekillerini nasıl değiştirmeleri gerektiği ve gerektiğinde ara vermeleri için onlara fırsat verin. Bunun için maksimum ayakta durma sürelerini belirlemek faydalı olabilir.
- **Ayakta durmaktan kaçınılamazsa, riskleri azaltmak için ek önlemler alın**, örneğin paspaslar ve yumuşak ayakkabı tabanlıkları.
- Danışmayı ve **aktif işçi katılımını** teşvik edin — bu durum, stratejinin tüm yönleri için önemlidir.
- **Sağlıklı davranışı teşvik edin**, örneğin uzun süreli ayakta durma ve sırt egzersiz programları hakkında farkındalık yaratmak ve eğitim sağlamak. Bu önlem, yukarıda belirtilen diğer unsurlarla birlikte uygulanmadığı takdirde bir etkisi olmayacaktır.
- **Kurumsal politika ve uygulamaların** hayata geçirildiğinden emin olun, örneğin çalışanların ayakta çalışma ile ilgili sorunları bildirmelerine yönelik çalışmalar yapılması.

Uzun süreli ayakta durma, kötü ergonomik duruşlar, tekrarlayan hareketler, elle yapılan işler ve tüm vücut titreşimine maruz kalma dahil olmak üzere tüm risk faktörlerini değerlendirmek ve bunları kapsamlı bir şekilde ele almak önemlidir.

(31) IWH (Institute for Work and Health), 'Sitting or standing? Which is best?', 2018. <https://www.iwh.on.ca/videosand-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

Genellikle iş yeri müdahaleleri basit ve düşük maliyetlidir.

▪ İş istasyonu ergonomisi

Ayakta çalışma bakımından iş istasyonu ergonomisinin önemli unsurları aşağıdaki hususları içerir:

- Çalışanların ayakta durmak, bir tabure kullanmak, bir sandalyeye oturmak ve/veya yürümek arasında yeterince geçiş yapmasına izin verecek şekilde işi organize edin iş istasyonunu tasarlayın.
- İş istasyonlarını gerçekleştirilecek görevlere göre tasarlayın, örneğin çalışma yüksekliğini hesaba katın ve çalışanların çok uzak veya çok yüksekte bir şey almasını önleyin.
- Yeterli bacak, diz ve ayak boşluğu sağlayın.
- İş istasyonlarını, örneğin ekranları görüntülerken veya alet ve nesnelere kullanırken, boyun veya gövdenin uygunsuz duruşlarını azaltacak şekilde tasarlayın.
- **Bir sonraki duruşumuz en iyi duruştur**

İyi bir slogan **'gerektiğinde otur, istediğin zaman ayakta dur ve yapabildiğin zaman hareket et'** tir ⁽³²⁾. Ayakta durmak gerektiğinde, sabit bir noktada kalmak daha aktif veya dinamik ayakta durmakla değiştirilmelidir. 1 m² içinde hareket edebilmek ve ayakta duruşunuzu değiştirebilmek bile bir fark yaratabilir. Her 30 dakikada bir hareket etmek için küçük aralar vermek önemlidir.

Bu rapor, çalışmanın oturarak mı, ayakta mı yoksa bir tabure kullanarak mı yapılması gerektiğini belirlemeye yardımcı olacak bir çizelge içerir.

▪ Önlemler ve işyeri uygulaması örnekleri

Rapor, rahatsız statik duruştan kaçınılmadığı takdirde dikkate alınabilecek bir dizi önlemi içermektedir. Bunlara örnek olarak; esneklik sağlayan zemin döşemesi, yorgunluk önleyici paspaslar, yastık tabanlı rahat, destekleyici ayakkabılar, tekerlekli eyer tipi tabure, tüm vücut titreşimini azaltmak için önlemler ve ayakta iken duruşu değiştirme uygulamaları verilebilir.

Raporda ayrıca pratik örnekler ve sektörel rehberlik de yer alıyor Örneğin, havaalanı güvenlik personeline yönelik bir çalışmada, aşağıdaki önlemlerin en etkili olduğu bulunmuştur: ayakta duruş desteği ve yorgunluk matı kullanımı ile görev rotasyonu — 15 dakikada bir yolcuları karşılama (bir mat üzerinde ayakta durma veya bir tabure kullanma), ekran çalışması (oturarak), X-ray çalışması (bir mat üzerinde ayakta durma), çantaları kontrol etmek (bir mat üzerinde durma) ve vücut araması (hareket halinde) görevlerinin dönüşümlü olarak yapılması.

İş yeri için sonuçlar

Uzun süreli rahatsız ayakta durma bel ve bacaklarda ağrı, ayak ve topuk bozuklukları, kardiyovasküler sorunlar ve yorgunluk gibi çeşitli ciddi sağlık sorunlarıyla ilişkilidir. Avrupa'daki pek çok iş, uzun süreli rahatsız duruşlar içerse de bunların bazıları tamamen gereksizdir ve ayakta çalışmayı sınırlandırıp ergonomik çalışma koşullarını iyileştirecek şekilde işi düzenlemek için çok şey yapılabilir. Bu raporda tanımlanan faktörler aşağıdakileri içermektedir:

- Uzun süreli ayakta durmanın en yaygın kullanılan tanımı, günde 1 saatten fazla ve/veya toplam 4 saatten fazla ayakta durmaktır.
- Gereksiz olarak rahatsız ayakta durmaktan kaçınılmalıdır.
- Bir sonraki duruşumuz en iyi duruştur. 'Gerektiğinde otur, istediğin zaman ayakta dur ve yapabildiğin zaman hareket et' iyi bir slogandır.⁽³³⁾ Ayakta durmak gerektiğinde, sabit bir noktada durmak yerine daha aktif veya dinamik bir şekilde ayakta durmakla tercih edilmelidir. Her 30 dakikada bir hareket etmek için küçük bir molalar vermek önemlidir.
- İşyerinde uzun süreli rahatsız ayakta durmaktan kaçınmaya yönelik genel yaklaşım, gereksiz yere rahatsız ayakta durmayı önleyen, ayakta çalışmayı sınırlama ve iyileştirme için iyi işyeri ergonomisi sağlayan, hareketi teşvik eden ve işçi katılımını sağlayan bir önleme stratejisi geliştirmektir. İş istasyonlarının ayarlanabilirliği, farklı şekillerde çalışma seçenekleri sunulması ve çalışanların gerektiğinde ayakta çalışmaya ara verebilmeleri önemlidir.

⁽³²⁾ IWH (Institute for Work and Health), 'Sitting or standing? Which is best?', 2018. <https://www.iwh.on.ca/videosand-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

⁽³³⁾ IWH (Institute for Work and Health), 'Sitting or standing? Which is best?', 2018. <https://www.iwh.on.ca/videosand-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

Son olarak, eğer rahatsız duruştan kaçınılamazsa, negatif sağlık etkilerini hafifletmek için mat ve yumuşak tabanlılık gibi önlemler mevcuttur.

- Tüm KİSH'lerde olduğu gibi, uzun süreli ayakta durma ile ilgili sorunların erken bildirilmesi önemlidir.

Politika yapıcılar için işaret noktaları

Önleme stratejisi ve uygulaması

- Çalışma hayatı boyunca tüm yaş gruplarında işin sürdürülebilirliği için mümkünse uzun süreli statik duruştan kaçınılmalı ve azaltılmalıdır.
- Çalışma, ayakta durma, oturma ve yürüme arasında geçiş yapmak için daha dinamik yöntemler teşvik edilmelidir.
- Birçok işyeri müdahalesinin basit ve düşük maliyetli olmasına karşın, işverenlere temel konuları anlamaları için bilgi verilmesi ve iyi uygulamaların paylaşılması gereklidir.
- İş istasyonları ve aktif çalışma ile ilgili sektör ve alt sektörlerde özel rehberlere ihtiyaç vardır. Bu rehberler MKİ'ler için basit ve sektöre özel kaynaklar olmalıdır.
- Yaş ve cinsiyet konuları önleme yaklaşımlarına dahil edilmelidir. Özellikle ayakta çalışmanın ergonomisi söz konusu olduğunda tek beden herkese uymaz. Kadınların ağırlıkta olduğu rahatsız statik ayakta yapılan işlerde risklerin önlenmesine daha fazla dikkat edilmesi gerekmektedir.
- Oturmanın tersi ayakta durmak değil, hareket etmektir. Uzun süreli oturmayı azaltmak için yapılan müdahalelerde sadece ayakta durmak yerine kullanılmamalıdır.

Bilgi ve araştırma araçlarındaki boşluklar

- Rahatsız ayakta çalışmanın kapsamı ve bununla bağlantılı KİSH'ler hakkında daha detaylı verilere ihtiyaç vardır. Verilerin cinsiyete göre ayrıştırılmış olması ve rahatsız ayakta durma ile yürümeyi ayırt etmesi gerekir.
- Uzun süre ayakta kalmaya maruz kalma ile sağlık sorunları arasındaki neden-sonuç ilişkisi hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.
- Oturma, ayakta durma ve yürümenin doğru karışımına ilişkin ve ayrıca değişen duruşların ve mikro molalar almanın etkilerine ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu araştırmalar işin türünü ve çalışanların cinsiyetini dikkate almalıdır.
- Hamilelikle ilgili olarak, fetüs üzerindeki etkilerin yanı sıra kadın için ergonomik ve yorgunluk sorunları hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır.
- Uzun süreli rahatsız ayakta durmayı ve statik ayakta duruşları değerlendirmek için geliştirilmiş araçlara ihtiyaç vardır.

Genel sonuçlar

İşyerinde uzun süre ayakta durmanın üstesinden gelmek işi daha sürdürülebilir hale getirmenin bir parçasıdır. Çalışma iyi ergonomik çalışma koşulları sağlamalı, çalışma ve iş istasyonları mümkünse uzun süreli rahatsız ayakta durmaktan kaçınacak şekilde tasarlanmalıdır. Ayakta çalışma yapılacaksa işçiler ayakta hareket edebilmeli, esneyebilmeli, duruşlarını değiştirebilmeli ve ayrıca ayakta durma, oturma ve çömelme arasında değişiklik gösterebilmeli, gerektiğinde oturmak ve hareket etmek için mola verebilmelidirler. MKİ'lerin ayakta çalışmayı önlemek ve iyileştirmek için kolayca atabileceği birçok basit ve düşük maliyetli adım vardır.

Hatırlatma:

Bir sonraki duruşumuz en iyi duruştur! İstedığınız zaman ayakta durun, ihtiyacınız olduğunda oturun ve sık sık hareket edin.

Avrupa İş Sağlığı ve Güvenliği Ajansı (EU-OSHA), Avrupa'yı çalışmak için daha güvenli, sağlıklı ve daha üretken bir yer haline getirmeye katkıda bulunur. Ajans, güvenilir, dengeli ve tarafsız güvenlik ve sağlık bilgilerini araştırır, geliştirir ve dağıtarak tüm Avrupa'yı bilinçlendirme kampanyaları düzenler. 1994 yılında Avrupa Birliği tarafından kurulan ve merkezi Bilbao, İspanya'da bulunan Ajans, Avrupa Komisyonu, Üye Devlet hükümetleri, işveren ve çalışan örgütlerinin temsilcilerinin yanı sıra AB Üye Devletlerinin her birinde ve ötesinde önde gelen uzmanları bir araya getirmektedir.

European Agency for Safety and Health at Work

Santiago de Compostela, 12 – 5th Floor

48003 Bilbao, Spain

Tel. +34 944-358-400

Fax +34 944-358-401

E-mail: <http://osha.europa.eu>

Bu çeviri Risk Yönetimi Derneği'nin katkılarıyla yapılmıştır.

Çeviri: Elif Şişman

Editör: Kemal Üçüncü