

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 167

BEL İNCİNMELELERİ HAKKINDAKİ BELGİNİZ NE KADAR?

Bel incinmeleri; ağırlı ve zaman zaman kuvvetten düşüren rahatsızlıklar olup, birçok sanayide problemdir. Bel zorlanmalarından; çalışanların elle taşıdıkları yükün boyutu veya ağırlığı azaltılarak, caraskallar, konveyörler veya hidrolik kaldıraçlar kullanılarak ve çalışanların kaldırma teknikleri konusunda iyi bir şekilde eğitilmiş olduklarından emin olunarak kaçınılabılır. Fakat bel korumasında anahtar çalışanın kendisidir. Herkes aşağıdaki soruları cevaplayabilmek için bir bel koruma “uzmanı” olmak zorundadır:

SORU: Hatırladığınız en önemli kaldırma kuralı nedir?

CEVAP: Yükü kendinize yakın tutmak! Diğer pek çok kaldırma kuralı bulunmaktadır. Örneğin “Dizinizi kırın ve yükü bacaklarınızla kaldırın”. Ancak bunu her durumda yapamazsınız. Araştırmalar bu şekilde sıklıkla kaldırma gerektiğinde, bacak kaslarının aşırı yorulduğunu göstermektedir. Bu sebeple diğer kaldırma teknikleri de kullanılmalıdır.

SORU: Yükü vücudunuza yakın tutmadığınızda, yükün gerçek ağırlığından ne kadar fazla ağırlık “hissedersiniz”?

CEVAP: On kez daha ağır! Sırt basit bir kaldıraç gibi hareket eder ve dayanak noktası beldir. Sırt kasları güç kolu olarak hizmet görür; kaldırılan yük ağırlık koludur ve belde 10:1 kaldıraç oranı oluşur. Yükü ne kadar uzakta tutarsanız, o kadar “ağır” olur.

SORU: Bel neden yüklerle birlikte bükülmez?

CEVAP: Yükü kaldırırken bel omurları, diskleri ve eklemleri daha fazla basınç altındadır. Belin yüklerle birlikte bükülmesi bu organlarda “kesilme” etkisi yaratır. Sırtınıza ne kadar fazla yüklenirseniz, bu baskıya dayanımı daha az olacaktır.

SORU: Omurganın S harfi şeklindeki biçimini korumak için hangi kaslar önemlidir?

CEVAP: Omurgayı desteklemek için karın kasları ile sırt kasları işbirliği içinde çalışır. Ağır bir yük kaldırırken karın kasları sırt kaslarının sıkışmasına yardımcı olur, daha da önemlisi onları iyi bir biçimde tutar. Problem; karın kaslarının zaman içinde zayıflama eğilimi göstermesindedir.

SORU: Hayatınızdaki stres sırt ağırlarını nasıl etkiler?

CEVAP: Farkında olun veya olmayın, duygusal (emotional) stres kasları sıkılaştırabilir. Genellikle yorgun sırt kasları en fazla etkilenir ve ilk önce hissedilir. Sırt ağrısının; gerilim tipi baş ağrısının (tension headache) sırtta “kaymış” haline benzediği söylenir.

SORU: Bel zorlanmalarının en fazla günün hangi zamanında olması olasıdır?

CEVAP: Sabahları veya vardiya başlangıcında, bir başka deyişle kasların “ısınmadığı” zamanlarda. Öğle yemeğini takiben artış olduğu da görülmüştür, bunun sebebi muhtemelen yemekten sonra kan sirkülasyonunun büyük kaslar yerine midede olması ve kişilerin uykulu hali dolayısıyla dikkatsizliği olabilir.

SORU: Esnekliği muhafaza etmek sırt ve kas zorlanmalarını nasıl önler?

CEVAP: Kaslar tam kapasite ile kullanılmadıkları zamanlarda kısılma eğilimindedirler. Ani ve ağır bir yük karşısında, esnek kaslar sıkı kaslara kıyasla daha az zorlanır ve incinirler. Çalışma öncesi kaslarda esneklik sağlayan programlar sırt ve kas zorlanmalarının önlenmesi açısından çok yararlıdır.

Profesyonel atletleri örnek alın—onlar bir oyundan önce ısınma hareketleri yaparlar! 5 dakika dahi yeterlidir.!