

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 170

## **BİLGİ SAYAR BAĞINDA HASTALANMAYIN!**

Günümüzde bilgisayarsız bir yaşamı hayal etmek çok zor. Birçoğumuz işyerinde ve evde; e-posta yazma, rapor yazma, notlar alma, kayıtları tutma, vb. pek çok amaç için bilgisayar başında saatler harcamaktayız. Bilgisayar kullandığımızda; dosya dolabına, kalem açacağına, posta kutusuna, vb. yerlere gitmek için yerimizden kalkmamıza pek gerek kalmadan, tek bir yerde oturarak çoğu işimizi halledebiliriz. Sonuç olarak da, çoğu kişi bilgisayarlarının başında vücudun işlevi için normal ve sağlıklı olmayan bir süre boyunca saatlerce hareketsiz oturmaktadırlar. Adaleler, tendonlar ve eklemler bu duruma bir süre dayanırlar, ancak daha sonra kollarda, bileklerde, omuzlarda veya sırtta tutulma veya ağrı şeklinde bize geri dönerler. *Vücudunuz konuştuğunda onu dinliyor musunuz, yoksa vücudunuzun bağırmasını mı bekliyorsunuz?*

Rahatsızlıklar; bitkinlik, orta seviyede ağrılar veya uyuşukluk hissi şeklinde kendini göstermeye başlayabilir. Erken uyarı belirtilerini önemsemeyenlerde ise, bu belirtiler ileriki aşamalarda kalıcı kronik sızılara dönüşebilir. Bu rahatsızlıkları hissediyorsanız, muhtemelen;

1. Bilgisayarda çalışırken adalelerinizdeki kan deveranı zayıftır ve
2. Uzun süreler boyunca vücudunuzu stres altında olacak şekilde bir pozisyonda tutuyorsunuzdur.

Adaleleriniz hareket etmek için vardır! Vücut hareketi, adale dokularına önemli miktarda oksijen ve besin maddeleri gitmesini sağlar. Bilek güreşi gibi durumlarda kuvvetli adaleler gerdirilebilir ve hareketsiz tutulabilir, ancak eğer “statik” adale büzülmesi çok uzun süre devam ettirilirse, laktik asit olarak adlandırılan ve adale dokularında ağrıya neden olan bir madde oluşur. Aynı şekilde, uzun süreler boyunca adalelerinizi “sizi sandalyede oturur vaziyette tutmaları”, “başınızı dik tutmaları”, “ellerinizi klavye veya mouse kullanımı nedeniyle askıda tutmaları” için zorlarsanız da, benzeri şeyler olur. Aktif hareketin ve sağlıklı kan deveranının olmaması sık sık adale bitkinliğine yol açar. Özellikle de mouse kullanımı için kollarınızı vücudunuzdan uzak tutmanız zararlıdır.

Bu problem için ne yapmalı? Hareket edin! Esneme hareketleri yapın! Mola verin! Tekrar esneme hareketleri yapın! Adale zinciri yoluyla deveran eden kanı vücudun üst kısmında tutun. Özellikle omuzlar ve sırtın üst kısmı hassastır, o nedenle omuzlarınızı sık sık yukarı-aşağı ve öne-arkaya oynatın, kendi etrafında çevirin. Bunu vücudunuz size “bağırmaya” başlamadan yapın!

Eklemlerinizi “nötr” pozisyonda tutun! Uzun süreli bilgisayar kullanımı sırasında bilekler “nötr” pozisyonda tutulmazlarsa, operatörler Karpal Tünel Sendromu gibi rahatsızlıklarla karşılaşabilirler. Buradaki “nötr”ün anlamı; klavye veya mouse kullanırken bileğin yukarı-aşağı veya sağa-sola bükülmemesidir. Çok basit anlatımla, bükülmüş bir bilekte zaman içinde sinirler sıkışabilir, bunun sonucunda da sinirlerde hasar ve kronik ağrılar görülebilir. “Nötr” tutma aynı zamanda vücudun diğer kısımları için de geçerlidir. Vücudun diğer kısımlarının da minimum efor harcayacak şekilde en az stresli çalışma pozisyonunda tutulması gerekir.

Çalışma pozisyonu problemleri için neler yapmalı? Bileğinzin nötr pozisyonda olması ve dirseklerinizin vücudunuza yakın tutulması için; klavyenizi yükseltin, alçaltın, ya da yerini değiştirin. Aynı amacı gerçekleştirmenize yardımcı olacak el veya bilek desteklerinden birini temin edin. Mouse'unuzu klavyenize yakın tutun. Bu şekilde ayarladığınızda; uzanmak veya çalışma alanınızı yeniden düzenlemek zorunda kalmayacağınızdan, kolunuz (dirsek ve bilek arası) masanın üzerinde dinlenebilecektir. Monitorunuzu, başınız omuzlarınızın üzerinde dik duracak şekilde ayarlayın. Bu pozisyonda iken, boynunuz ve sırtınızın üst kısmındaki adaleler başınızı dik tutmak için zorlanmayacaklardır. Sandalyenizi nasıl ayarlamanız gerektiğini bilin-yükseltmeli mi,

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX TALKS)

**No: 170**

---

alçaltılmalı mı? Çalışma yerinizi ergonomik açıdan değerlendirmek için işyerimizde mevcut olan soru listelerini kullanın.

Çalışma yerlerinin planları ve kişilerin vücut tipleri birbirinden tümüyle farklıdır. Bu nedenle adale bitkinliği, stres ve ağrıdan kaçınmak için her koşula ve her kişiye uyacak tek bir sihirli çözüm bulunmamaktadır. Bunun yerine çalışma koşullarına ve kişilere bağlı olarak değişen muhtelif türde çözümler mevcuttur. Her bilgisayar kullanıcısı bu çözümlerden hangilerinin kendisi için en uygunu olduğunu bilmelidir.