

**ÇANKAYA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MERKEZİ**

**Adres:** Gazi Mah. Silahtar Cad. No:134 Yenimahalle/ANKARA • **Tel:** (+90) 312 211 16 80 (pbx) • **Faks:** (+90) 312 211 16 83 • www.www.cankayasaglik.com.tr

**İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI**

**(TOOLBOX TALKS)**

No: 324 Sayfa No: 1/1

### SIRT RAHATSIZLIKLARINDAN KORUNMANIN YOLLARI

Muhtemelen hepiniz, emniyetli bir taşıma yapmak için, uygun taşıma yapmak zorunda olduğunuzu duymuşsunuzdur. “Dizlerini kır, belini değil” veya “kaldırıyorken, sakın dönme” gibi sözler söylenmiştir. Bu iyi bir tavsiyedir, fakat bazen bu, sanki insan doğasına aykırıymış gibi gelebilir. Ancak şimdi, uygun şekilde taşıma yapmaya yardımcı olacak bazı yöntemler var:

1. **Yükü mümkün olduğunca yakın tutun:** Yük vücudunuzun orta çizgisinden ne kadar uzakta olursa, sırtınızın maruz kaldığı gerilme o kadar büyük olur. Eğer gerekiyorsa, yükü kaldırmak için çömelin ve yükü bacaklarınızın arasına çekin. Bu, yükü vücudunuzun orta çizgisine daha yakın yapar ve belin eğilme ihtiyacının önlenmesine yardımcı olur. Bununla birlikte, bacak kaslarınız vücudunuzun en geniş kaslarıdır ve en büyük enerjiyi tüketirler. Tekrar tekrar çömelmek çok yorucu olabilir ve kişinin taşıma kapasitesini belli bir zaman sonra düşürebilir. Ayrıca taşıma/kaldırma hareketi yaparken sadece yükü değil, vücudumuzun büyük bir kısmını da taşımış/kaldırmış oluyoruz. Tekrarlı kaldırma/taşıma için diğer stratejiler kullanılmalıdır.
2. **Diz seviyenizin altında bulunan ağır cisimleri kaldırmaktan kaçının:** Ağırcisimlerin diz seviyesinin üzerinde ve omuz seviyesinin altında bulunduğunu görmeye çalışın. Eğer yükün rahatlıkla kaldırılamayacak kadar ağır olduğundan şüpheleniyorsanız, şansınızı hiç denemeyin. Mekanik yardım kullanın. Sırt rahatsızlıklarının en bilinen sebebi, aşırı yüklemedir.
3. **Sırtınızı dik tutun:** Bu, bir cismi kaldırmak için asla belinizden eğilmeyin demektir. Sırtınızın alt kısmını, yükün belkemiği disklerine eşit şekilde dağılmasını sağlayan nötr kavisle tutun. Eğer sırtınızı doğru bir biçimde tutabiliyorsanız, temel olarak kalçalardan eğilmek belden eğilmeye göre daha kabul edilebilir bir eğilme şeklidir.
4. **Elinizi kalçanıza yapıştırın:** Eğer tek elle bir yük taşıyorsanız, örneğin bir alet çantası, boşta kalan elinizi kalçanızın dış kısmına koyun, hatta bu pozisyonda yapıştırın. Bu, taşıma sırasında bir tarafa doğru eğilmenize engel olur ve sırtınızın düz bir hizada olmasını sağlar. Ağır bir yük taşırken, yan tarafa doğru eğilmek, öne doğru eğilmek kadar omurgaya gerginlik verir.
5. **Karın kaslarınızı sıkın:** Bu teknik, omurganızın bükülmeye karşı korunmasına yardımcı olur. Eğer bir yükü kaldırıp yan tarafa koymanız gerekiyorsa, ayaklarınızı hareket ettirerek dönün. Belinizi kıvırarak olduğunuz yerde sabit kalarak dönmeye çalışmayın. Eğer sırt destek kemeri giyiyorsanız, gövdenizin altına takın ve kaldırma yapmadığınız zamanlar gevşetin.
6. **İyi bir fiziksel kondüsyona sahip olun:**  Dışarı çıkan bir mide vücudun orta çizgisinin dışında taşınan ekstra yüktür ve taşımaya çalıştığımız yükü vücudumuza yakın tutmamıza engel olur – sırt sağlığı kural bir. Eğer bir yükü kaldırmak için belinizden eğilirseniz, kaldıraç kuralına göre, yük normal ağırlığından 10 kat daha ağır olacaktır. Dışarı çıkan bir göbek, omurgaya ekstra bir ağırlık ve gerilme yükler.

**İşe başlamadan önce esneme hareketleri yapın:** Araştırmalar, gövde esnekliğinin ve hareket kabiliyetinin sabahları, günün diğer zamanlarına nazaran önemli ölçüde az olduğunu, bu saatlerde artan sırt ağrılarının sayısı ve sıklığı ile göstermiştir. Birkaç dakikalık ısınma hem kasları ısıtır hem de zarar görmelerine engel olur.