

GÜNLÜK YAŞANTIMIZI KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN VÜCUT MEKANİĞİ

Kişinin yalnızca kuvvetli kaslara sahip olması yeterli değil. Kasların nasıl ustaca kullanıldığı, doğru hareket etmelerinin nasıl sağlandığı, düzgün bir duruşa nasıl sahip olabileceğinin bilinmesi de gerekir. Uygun hareket, vücudun canlılık kazanmasına yardımcı olur.

İnsan vücudunu oluşturan eklem, kas, kemik ve sinirlerin diğer sistemlerle işbirliği halinde çalışmasını öğreten bilince "vücut mekaniği" denir. Vücut mekaniğine uygun hareket edilmediği zaman oluşan sırt ağrıları yaygın ve pahalı bir sağlık sorunudur.

Omurgaya mümkün olduğu kadar az yüklenilmesini sağlamak ve böylece sırt ağrılarını ve çeşitli sakatlıkları önlemek için, öncelikle bireylere çeşitli faaliyetler sırasında nasıl davranmaları gerektiği öğretmeli, içinde yaşadıkları mekanlar (işyeri, evinin donanımı, yatağı.v.s.) uygun hale getirilmeli.

Uygun ayakta duruş pozisyonu nasıl olmalı?

- Baş, boyun omurlarında hafif bir eğim meydana getirecek şekilde dik ve çene biraz önde olmalı,

- Omuzlar dik ve aynı zamanda sırt omurlarına hafif bir eğim sağlayacak, omurgaya da maksimum uzunluğunu verecek şekilde geriye çekilmiş olmalı,

- Göğüs önde, kalça kasları kasılmış olup, bel omurları hafif bir eğim oluşturmalı,

- Kollar vücudun iki yanında, dirsekler biraz gevşek, Kolların dirsekten aşağı kısmı vücuda yakın, el ayası içe dönük ve parmaklar hafif bükülü olmalı,

- Diz kapakları yüzle aynı yönde ve dizler hafif gergin pozisyonda olmalı,

- Ayaklar karşıya bakmalı ve bacaklar bilekle 90 derecelik açı oluşturmalı, ayak tabanı yere tam olarak basmalı.



Uygun Yatış Pozisyonu Nasıl Olmalı?

İyi bir yatış pozisyonu sağlamak için yatağın düz, rahat ve destekleyici özellikte olması gerekir.

Yan yatış pozisyonu

- Omurga düz olmalı
- Baş altına konan yastık omur yükseklüğünde olmalı,
- Yastık omuzlara kadar inmelidir.

Sırtüstü yatış pozisyonu

- Boyun ve bel kavisleri normal eğimlerini korumalı
- Yüksek olmayan ve eni geniş bir yastıkla yatılmalı,
- Normal boyun eğimini koruyacak şekilde başı ve boynu desteklemeli (şişman olmayan bireyler yastıksız da yatabilirler).

Uygun Oturma Pozisyonu Nasıl Olmalı?

- Baş dik, çene ileride, omurga dik, ve sandalyenin arkalığınla tümüyle temas etmeli,

- Ayaklar yere temas etmeli, dizler hafifçe sandalyenin oturmalığından ayrı olmalı,

- Kollar yanda rahat bir şekilde bırakılmalı,

- 50 dakikadan daha uzun süreyle aynı pozisyonda oturmamaya özen

gösterilmeli.

Çağımızda insanlar evde, okulda ya da işyerinde zamanlarının önemli bir bölümünü bilgisayar başında geçirmek durumunda kalıyorlar.

Bilgisayarda çalışırken vücudun rahat ve gevşek olması gerekir. Bu nedenle kullanılan malzemelerin uygun yerlere yerleştirilmesi önemli.

Bilgisayarda çalışırken daha rahat edebilmek ve sırt ağrılarını önlemek için:

- Öncelikle sandalyeyi boyunuza göre ayarlayın.

- Oturduğunuz zaman ayağınızın yere dayanmasına dikkat edin. Ayağınız yere dayanmıyorsa rahatınız için altına destek ayaklık koyun.

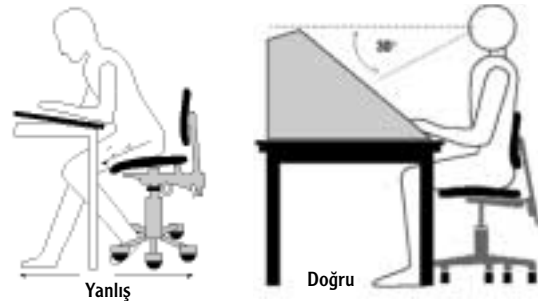
Omuz ve kol pozisyonunuzun rahatını artırmak için:

- Klavye ve fareyi aynı düzeye getirin,

- Dirseklerinizi aynı düzeye getirin,

- Kollarınız yanlarda ve gevşek olarak dursun,

- Farenizi yakın bir yere yerleştirin,



klavyenizi ortaya koyun ve ona doğru yönelin,

- Kollarınızın dinlenmesi için sık sık uzatın, egzersiz yapın.

Bilek ve parmaklarınızın rahatını artırmak için aşağıdakileri göz önünde bulundurun;

- Farenizi kullanırken bileklerinizi yukarı, aşağı ve yana eğmekten sakının. Bileğinizin düz pozisyonunu ve rahatını korumaya yardımcı olmak istiyorsanız, klavyenizin ayaklarını kullanın,

- Yazarken ellerinizi ve bileklerinizi klavyenizin üzerinde sürüyün ve parmaklarınızı aktif hale getirin.

Göz yorgunluğunu en aza indirmek için:

- Monitörün önünde rahatça oturun. Kolunuzu monitöre belirli bir mesafede yerleştirin.

- Göz kamaştırıcı ışıktan sakının. Ekranın ışık kontrol düzeyini gözünüzü yormayacak şekilde ayarlayın.

- Monitörünüzün parlaklık, matlık ayarını ve yazı büyüklük düzeylerini kendinize göre ayarlayın.

- Gözlük kullanıyorsanız sık sık temizleyin.

Çalışırken iyi bir pozisyonda oturmayı başarabilmek için:

Çalışma zamanının çoğunu oturarak geçirmek zorunda kalan kişilerin en yaygın olarak karşılaştıkları sağlık sorunları, beden formunda azalma, kalp ve akciğer veriminde düşme, sindirim problemleridir. Oturma pozisyonu kişinin solunumuna, kan dolaşımına, kasların ve iç organların faaliyetlerine engel olmamalıdır. Pozisyon değiştirerek oturmak esastır. İyi bir oturma pozisyonu, doğal olarak vücut pozisyonunu değiştirmeye izin verenidir.

Çalışırken iyi bir pozisyonda oturmayı başarabilmek için potansiyel zararları üç alanda tanımlayabiliriz:

- İşyeri tasarımı (çalışma alanı ve sandalye tasarımı, görevler)

- İş tasarımı

- Sandalye

Bu alanlardan hiçbiri diğerinden daha önemli değildir ve hiçbiri tek başına tam bir iyileştirme sağlamaz.

İşyeri tasarımı çalışanların rahat ve emniyetli bir çalışmayı sürdürebilmeleri için istediklerinde çalışma pozisyonu ve duruşunu değiştirmelerine olanak tanımalıdır. Buna ulaşmak için tasarımda görevler, çalışma alanı ve



sandalye gibi unsurlar göz önüne alınmalıdır.

Gözleme dayalı görevi olanlar için tasarımda önemli olan, boyundaki gerilmeyi azaltacak yönde olması. Bunun için her bir görevde harcanan süre ayarlanmalı.

Elle yapılan hafif işlerde ya da, bilek ve kol desteği gerektiren ağır işlerde, çalışma yüzeyi çalışanın dirsek yüksekliğinden aşağıda olacak şekilde ayarlanmalı. Çalışma yerinin tasarımında sandalye, çalışma alanının bir parçası olarak daima göz önüne alınmalı. Sandalye yüksekliği, bele göre açısı kolay ayarlanabilir tipte olmalı. Kişi, oturur



pozisyonda bu değişikliği yapabilmeli. Sandalye işe, iş alanına ve kullanacak kişiye uygun olarak seçilmeli. İşyeri tasarımında ana hedef, çalışanın işini oturarak yaptığı zamanın azaltılması.

Oturma pozisyonunu değiştirmek, çalışanın bacaklarını dinlendirmesine yeterli değildir. Oturarak çalışılan her 40-50 dakikanın 5 dakikasını yürümek gibi çeşitli etkinliklere harcamak çalışanın bacaklarının şişmesini engeller. Bu aynı zamanda kalp, akciğer ve kaslar içinde yararı olacaktır. Geleneksel olarak oturan kişinin işi hafif, ayakta çalışanın işi zordur fikri yanlıştır.

Sırt ve bel ağırlarından korunmak için eğilme, itme, çekme, taşıma, kaldırma ve uzanma hareketi gibi hareketleri yaparken uyulması gereken vücut mekaniği ilkeleri:

- Yerden bir nesneyi kaldırırken önce çömelmeli, daha sonra nesne vücudunda yakın tutulmalı ve bu şekilde ayağa



kalkılmalı. Yerden bir nesneyi kaldırırken önce belden eğilerek nesne alınır ve kaldırılırsa vücut ağırlığıyla birlikte nesnenin ağırlığı da bel bölgesini zorlar ve gerilmesine neden olur.

- Bir nesneyi kaldırırken kaldırma gibi yardımcı araç kullanılması, kaldırılan cismin ağırlığını azaltır.

- Bir nesneyle hareket ettiği yüzey arasında sürtünme az olursa onu hareket ettirmek için daha az güç harcanır.

- Bir nesneyi kaldırma sırasında tek bir kasa yüklenmemeli, diğer kasları da yumuşak ve eşgüdümlü bir şekilde hareket ettirmeli, acele edilmemeli. Nesneyi kaldırmak yerine, yuvarlanıyor, sürükleniyor ya da tekerlekleri varsa bunları iterek götürmelidir. Bir nesneyi itmek, çekmek, kaydırmak o cismi kaldırmaktan daha az kuvvet gerektirir.

- Bel kemiğinin düşey olması için kaldırılacak nesneye yakın bulunmalı, iterken öne doğru, çekerken arkaya doğru eğilerek beden ağırlığından yararlanılmalı.

- Nesnelere olabildiğince ortadan tutularak itilmeli ya da çekilmeli.

- Bir nesneye uzanmaya çalışırken, kasların fazla gerilmesi ve belin geriye doğru hareketi nedeniyle bel bölgesi zorlanır. Bu nedenle bedene yakın olarak çalışılmalı. Böylece kasların gerilmesi önlenmiş olur.

Gün boyu doğru vücut mekaniğini kullanmak, bizi daha rahat sağlıklı ve huzurlu kılacaktır.

Öğr.Gör.Fatma Uçar

Arş.Gör.Funda Sevgi

Yrd.Doç.Dr.Nursan Dede Çınar
Sakarya Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu

Kaynaklar

- Alpar Ş. Atalay M. Çakırcalı E. ve ark, Hemsirelik esasları el kitabı, Vehbi Koç Vakfı Yayınları: 8, İstanbul, 1997.
Çakırcalı E. Hasta bakımı ve tedavisinde temel ilke ve uygulamalar, 3. baskı. İzmir 2000.
Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Sağlık ve Rehabilitasyon Dergisi. Cilt / 1, Sayı / 1, Haziran / 2002. Kütahya.
<http://www.cyber-nurse.com/page/mech.htm#transfer>
http://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/sitting/sitting_position.html
<http://www.microsoft.com/hardware/ergo/position.asp>
http://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/sitting/sitting_overview.html