

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No:94

Tercüme: Dr. Nurdan ÖZEN
24 Ağustos 2011

BELKEMİĞİNİN (SIRTIN) KORUNMASI: FARK YARATABİLİRSİNİZ!

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Back%20Care%20You%20Can%20Make%20a%20Difference.htm>

Of. Bu kadar ağırlığı neden tek başıma kaldırmaya çalışıyorum. Ağır bir şeyi kaldırdıktan sonra veya uygun olmayan bir pozisyonda ağırlığı kaldırdıktan sonra bunları düşündüğünüz oldu mu hiç? Bu olaylar belkemiğinizdeki zorlanmaya neden olan iyi bildiğiniz nedenlerdir, ama belkemiğinizde zedelenmeye yol açan diğer belli başlı faktörleri dikkate almayabilirsiniz. Belkemiği (sırt) sağlığını birçok koşullar etkiler.

En fazla belkemiği problemleri nedenleri, kötü duruş, esnekliğin olmaması, stresli yaşam, stresli çalışma alışkanlıkları ve tüm bunların üzerinde fiziksel sağlıkta (zindelikte) genel bir gerileme. Şaşırdınız mı? Şaşırmamalısınız. Ne zaman "kendinizi koy verirsiniz" (çoğumuz bunu yaşlandıkça yapıyor) ilk giden şey belkemiğinizin kuvveti olacaktır. Doğru ağırlık kaldırma teknikleri yanı sıra, biz aynı zamanda kapsamlı şekilde fiziksel formumuz için de çalışmalıyız.

Beslenme-fiziksel olarak sağlıklı kalmak için önemli bir anahtardır. Yaşlandıkça metabolizmamız yavaşlar. Bu doğal olayı etkisiz hale getirmek için, doğru tip yiyecekler yemeliyiz, çok fazla yememeliyiz, yoksa kilolar çabucak ortaya çıkar!Şimdi, sağlıklı bir belkemiğiyle, beslenme ne yapmalı? Öncelikle sağlıklı bir bel, omurgada doğru şekilde dengelenmiştir. "Eğilmiş" bir belle, denge kaybolur, ve lanet olası göbük, belin eğilmesine neden olur. Aşırı kiloları taşımak, sırttaki dokulara çok büyük zorlamalar yapar, ve fazladan küçük bir yükü kaldırmak bile, bir zedelenmeye neden olabilir.

Egzersiz- aynı zamanda, önemli bir rol oynar. Günde 30 dakika yürüyüş gibi basit bir egzersiz, kalp hızını artırabilir, ve zayıf kalman için yeterli kalorinin yakılmasına neden olur. Esneklik; korumak için çalışmazsak, yaşlanırken değişen diğer bir durumdur. Söylenenler doğrudur. "Kullan Yoksa Kaybedersin". Esneklik olmazsa, vücudumuzun tüm hareket düzenini kaybederiz. Böylece bir kasta veya eklemde her zamankinden daha fazla ani fiziksel zorlamada zedelenme riski yüksektir. Esnekliğinizi korumak ve işteki fiziksel zorlamalar için her sabah germe egzersizleri yapabilirsiniz. Zaten sporcularda zedelenmeleri önlemek için maçtan önce ısınma yapıyorlar mı?

Sabit pozisyonlar-yeterince hareket etmemek de belkemiği problemlerine neden olabilir. Sabit pozisyonda fazla uzun süre kalmak, kasta spazma yol açabilir. Biz gerginlik olarak hissederiz, ama durağan kas kasılmalarından, rahatsızlık hissedene kadar, düşük derecede doku hasarı başlamıştır bile. Dolaşımı düzenlemek ve sırt gerginliğini önlemek için uzun süreli duruş ve oturma periyotları arasında, germe egzersizi için ara verin.

Kötü vücut yapısı ve kötü kaldırma alışkanlıkları, sırtta yaralanmayı tetikler, genel fiziksel durum da kötüyse, bunun olması daha da muhtemel

Zedelenmelerden kaçınmada yardım için bu teknikleri hatırlayın:

- *Kaldırma yaparken hızlı ve ani hareketler yapmaktan sakının.
- *Aynı anda eğilme ve bükülme hareketlerini yapmaktan sakının.
- *Yükü çok uzak tutmaktan sakının. Yükü vücudunuza yakın tutun.
- *Takım Çalışması! Yük çok ağırsa, 2 kişi yükü taşımalı.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Dr. Nurdan ÖZEN
24 Ağustos 2011

No:94

Duygusal stres, zihnin dağılmasına yol açar, böylece uygun vücut şekli aklımızda olacağına diğer şeyler aklımızda olur. Stres ve sırt ağrısı beraber görülür. Sırtın alt kısmındaki ağrı''gerilim tipi baş ağrısının aşağı kaymış'' şekli olarak tanımlanır. Kişisel sorunlarımızı çözmek, her zaman kolay değildir, ama çözersek çoğu kez sırt ağrımız ortadan kalkar ve tekrarlayan incinmelerin önlenmesine yardımcı olur.

Sonuç olarak: Uygun olmayan yük kaldırma sırttaki incinmelerin tek nedeni değildir. İyi bir fiziksel ve ruhsal durumda olmayan kişi de sırt problemleri için yüksek risk altındadır.

Karar Senin —Vücuduna İyi Bak ve Belkemiğini Kurtar!

BACK CARE: YOU CAN MAKE A DIFFERENCE!

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Back%20Care%20You%20Can%20Make%20a%20Difference.htm>

"OUCH! Why did I try to lift that much weight on my own?" Did you ever ponder those words after you hoisted something heavy, or lifted from an awkward position? These incidents are well known causes of back strain, but you might not have considered other "underlying" factors that lead to back injury. Several conditions influence your "back health."

The cause of most back problems is poor posture, loss of flexibility, stressful living/working habits and above all, a general decline in physical fitness. Surprised? You shouldn't be. When you "let yourself go," (and most of us do with age) the *first* thing to *go* can be back strength. Along with correct lifting techniques, we should also work on our overall physical condition.

Nutrition--is an important key to staying physically fit! As we grow older, our metabolism slows down. To counteract this natural event, we have to eat the right types of food-and not too much of it-or the pounds come on quickly! Now, what does nutrition have to do with a healthy back? For one thing, a healthy back is correctly balanced on your spine. With a "sway" back, that balance is lost-and those darned potbellies cause sway backs. Carrying around excess weight puts tremendous strain on back tissues, so lifting even a small extra load may cause an injury.

Exercise--plays an important role as well. A form of exercise as simple as walking 30 minutes a day can raise your heart rate and burn enough calories to help keep you lean. Flexibility is another condition that changes as we grow older, if we don't work to retain it. It's true, as they say-"Use it or Lose it!" Without flexibility, we lose our body's full range of motion. Then, when a sudden, physical demand takes a muscle or joint further than it's used to, the risk of injury is high. You can do stretching exercises every morning to keep yourself flexible and ready for the physical demands of work. After all, don't athletes warm up before a game to prevent injury?

Fixed positions--not moving *enough*--can also cause back problems. Staying in a fixed position for too long can lead to muscle spasms. We feel it as stiffness, but by the time discomfort from "static" muscle contractions is experienced, low level tissue damage has

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Dr. Nurdan ÖZEN
24 Ağustos 2011

No:94

begin. Take stretch breaks between long standing or sitting periods to improve circulation and prevent back strain.

Poor body mechanics and bad lifting habits usually "trigger" a back injury-and are more likely to do so if overall physical condition is poor. Remember these techniques to help escape injury:

- Avoid using fast, jerking motions when lifting.
- Avoid bending and twisting at the same time.
- Avoid handling a load too far away! Keep the load close to your body.
- Teamwork! If the load is too heavy, two persons should carry the load.

Emotional Stress leads to mental distraction, so that things other than proper body mechanics are on your mind. Stress and back pain seem to go together. Low back pain has been called "a tension headache that slipped." Solving our personal problems isn't always easy to do, but it often takes away back pain and helps prevent repeated injuries.

In Conclusion: Improper lifting isn't the *only* thing that causes back injuries. People who do not also stay in good physical and mental condition are at high risk for back problems.

It's Up To You--Take Good Care Of Your Body and Save Your Back!