

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Dr.Hilal KINLI

No: 170

25 Eylül 2011

BİLGİSAYAR BAŞINDA HASTALANMAYIN!

Kaynak:

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Don't%20Get%20Sore%20At%20Your%20Computer.htm>

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 “bağırma” 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 harcanacak şekilde en az stresli çalışma pozisyonunda tutulması gerekir.

Çalışma pozisyonu problemleri için neler yapmalı? Bileğinizin 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

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Dr.Hilal KINLI

25 Eylül 2011

No: 170

şekilde ayarlayın. Bu pozisyonda iken, boynunuz ve sırtınızın üst kısmındaki adaleler başınızı dik tutmak için zorlanmayacaklardır. Sandalyenizi nasıl ayarlamanız gerektiğini bilin-yükseltmeli mi, 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.

DON'T GET SORE AT YOUR COMPUTER!

Kaynak:

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Don't%20Get%20Sore%20At%20Your%20Computer.htm>

It's hard to imagine getting along without computers today. Many of us spend hours at the keyboard-both at home and at work-writing letters, reports, memos, keeping records, etc. With a computer, we can do most of our work sitting in one place-with little need to go to the file cabinet, the pencil sharpener, or the mailbox any more. As a result, many people stay fixed in front of their VDT monitor for hours at a time-which is not a normal, healthy way for the body to operate. Muscles, tendons and joints put up with it for a while, but then give us feedback in the form of stiffness or pain in arms, wrists, shoulders or back. Do you listen when your body talks, or do you wait until it *shouts*?

Discomfort may start as fatigue, mild soreness or numbness. It can develop into chronic pain that doesn't go away, for those who fail to heed the early warning signals. If you suffer such discomfort, it is probably because (1) blood circulation in your muscles is poor while you're working and (2) you are holding stressful body positions for long periods of time.

Muscles are made for moving! Body movement circulates important oxygen and nutrients to muscle tissue. Strong muscles *can* be tensed and held without movement, for example when arm wrestling, but if "static" muscle contraction continues for very long, a substance called lactic acid is produced in muscle tissue, causing pain. This can happen over long periods of time when you ask your muscles to "hold you up" in your chair; "hold your head erect;" and hold your hands "suspended" over the keyboard or the mouse. A lack of active movement and healthy blood circulation often leads to muscle fatigue. It is particularly harmful if your arm must reach out from your body for long periods of time, to manipulate the mouse. What to do about the problem? Move! Stretch! Take breaks! Stretch again! Keep blood circulating through the chain of muscles in your upper body. Stre-e-e-t-c-h! Shoulders and upper back seem particularly vulnerable, so shrug, roll, and move them around often. Do this *before* your body starts shouting at you!

Put your joints in "neutral!" If the wrist is not maintained in a "neutral" position during prolonged computer use, operators may suffer maladies such as Carpal Tunnel Syndrome. Neutral, in this case, means the wrist must not be bent up or down, to one side or the other, while fingering the keys or using the mouse. In very simple terms, a bent wrist can "pinch" nerves in the wrist over time, causing nerve damage and chronic pain. "Neutral" also applies to other parts of the body, which should be kept in the least stressful working position-with minimal effort needed to hold them there. What to do about work position problems? Raise, lower or re-position your keyboard,

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Dr.Hilal KINLI

25 Eylül 2011

No: 170

to keep your wrist in a neutral position and your elbows positioned close to your body. Obtain one of the many hand or wrist supports that help achieve the same goal. Locate the mouse in close proximity to the keyboard, so you won't have to reach out, or arrange your work area so your working forearm rests on the surface of the desk. Raise the level of the monitor so your head rests squarely on your shoulders, and your neck and upper back muscles won't strain to hold it erect. Get acquainted with your chair--should it be raised or lowered? Use one of the many available "ergonomic" checklists to help you evaluate your work station.

Work station layouts and individual body types are all uniquely different, so there is no *single*, magic prescription. But there *are* a variety of solutions to help avoid muscle fatigue, stress and pain. Every computer operator should learn which of these will work best for them.