

BİLGİ KARTI 2

GÜVENLİ İNŞAAT

SIRT YARALANMALARI

TETİKLEYEN FAKTÖRLER



Sırt ağrısı sebepleri

Özellikle inşaat sektöründe son derece yaygın olan elle taşıma işleri, çalışanların yorgunluk ve sırt ağrılarından şikâyet etmelerinin en yaygın sebeplerindedir. Bu işlerin en ciddi etkileri ise uzun vadede görülmekte ve çalışanlarda kronik sırt ağrıları ortaya çıkabilmektedir.

Sırt ağrılarının birçok sebebi olabilir. En yaygın nedenler sırt kaslarındaki gerilme ve kramplardır. Sırt ağrısı aynı zamanda sırt kaslarını omurgaya bağlayan tendonlardaki yırtıklardan veya omurları birbirine bağlayan bağlardaki burkulma ve yırtılmalardan da kaynaklanabilir. Daha az sıklıkla da olsa omurlara veya onları ayıran disklere doğrudan hasar verilmesi de sırt ağrılarına neden olabilir.



İnşaat çalışanları; ağır bir yük kaldırma, kayma veya düşme ya da sırta bir darbe alma gibi tek bir olay neticesinde de sırt yaralanmasına maruz kalabilir. Ancak genellikle bu yaralanmalar tek bir olay neticesinde oluşmamakta, elle taşıma işlerinde de sıkça yer aldığı üzere daha çok tekrar eden olayların etkisiyle meydana gelmektedir.

Elle taşıma işlerinin (yükü kaldırma, indirme, itme, çekme, taşıma veya hareket ettirme gibi) orta yoğunlukta olsa dahi sürekli olarak yapılması, çalışanın sırtında mekanik stres birikimine neden olmakta ve yaralanma ihtimalini arttırmaktadır. Son durumda, elle taşıma sırasındaki hafif bir zorlama dahi sırt yaralanmasına ve hareketi kısıtlayacak şekilde sırt ağrısına neden olabilir.

Hangi faktörler etki etmektedir?

İşle ilgili faktörlere;

- Kaldırılan yükün ağırlığı,
- Yükün boyutu ve şekli,
- Yükün vücuda göre konumu,
- Yükün taşınma mesafesi ve süresi,
- Yapılacak işin büyüklüğü,
- Kaldırma sayısı ve sıklığı



örnek olarak verilebilir.

Ayrıca aşırı bükülme ve dönme de sırt yaralanması riskini arttırmaktadır.

Sırt yaralanmalarında yük ağırlığı en belirgin faktör olsa da yaralanma riskini etkileyen tek faktör değildir. Yükün yeri de önemlidir. Vücuttan uzakta kaldırılan yük, vücuda yakın kaldırılan aynı yüke göre sırta daha fazla gerilme oluşturur. Hacimli bir nesneyi kaldırmak, aynı ağırlıktaki hacmi daha küçük bir nesneyi kaldırmaktan daha zordur. Çünkü hacmi daha büyük olan bir nesneyi vücuda aynı oranda yaklaştırmak mümkün değildir. Ayrıca böyle bir nesne çalışmanı uygun olmayan dengesiz bir pozisyon almaya da zorlayabilir.

Çalışanların elle taşıma işlerini ne sıklıkla ve ne kadar süreyle gerçekleştirdiği de son derece önemli bir faktördür. Sık tekrarlanan ve uzun süreli işler, en yorucu işlerdir ve bu nedenle de sırt yaralanmasına çok daha fazla sebep olabilmektedir. Tekrarın çok fazla olduğu işler, çalışanın sıkılmasına ve dikkatinin azalmasına neden olmaktadır ki bu durum çalışan güvenliğini riske atabilir. Aşırı yorgunluğu önlemek için inşaat çalışanlarının yeterli dinlenme aralarına ihtiyacı vardır ve bu araların sıklığı ve süresi dikkate alınması gereken önemli hususlardır.



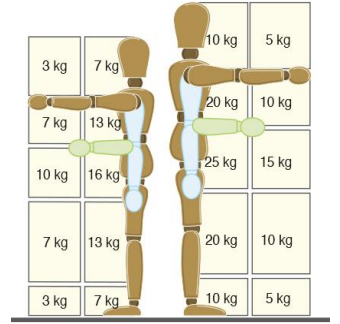
Gereksiz şekilde bükülmeye ya da uzanmaya sebep olabilecek çalışma ortamının kötü yerleşimi de yaralanma riskini arttıran bir diğer faktördür. İnşaat alanında serbestçe hareket edecek yer olmaması ya da çalışma alanlarının insan veya ekipman ile aşırı kalabalık olması vücutta gerilmelere neden olacak hareketlerin yapılmasına neden olabilir.



Eğitim, yaralanmaların önlenmesinde çok önemli bir bileşendir. Çalışanlara yapacakları işe yönelik elle taşıma işleri konusunda yeterli eğitim verilmelidir. İşe yeni başlayacaklar, iş değişikliği veya işe dönüş yapanlar da dahil olmak üzere ilgili tüm çalışanlar, doğru yük kaldırma yöntemlerinin (Bkz. Bilgi Kartı 3) sağlığın korunması açısından önemini kavrayabilmelidir.

Bazı durumlarda belirli işler için kişisel koruyucu donanım kullanımı gerekli olabilmekte ve bu durum, kaldırma sırasında çalışanın hareketini engelleyerek yaralanmasına yol açabilmektedir. Dolayısıyla yapılacak risk değerlendirmesinde bu kısıtlamaların da dikkate alındığından emin olunmalıdır.

Çalışanın fiziksel kapasitesini aşan elle taşıma işleri ile kötü işyeri düzeni, sırt yaralanması oluşumunda büyük paya sahiptir. Fiziksel kapasite; cinsiyet, fiziksel büyüklük, yaş, hamilelik ve önceki yaralanmalar gibi unsurları barındırmaktadır.



Çevresel faktörlerin de sırt yaralanmaları açısından önemli olduğu görülmektedir. Özellikle sıcaklık ve nem, elle taşıma işi yapan çalışanları yoğun şekilde etkilemekte ve çok sıcak veya çok nemli durumlarda, bu çalışanlar daha çabuk yorulduğundan sırt yaralanmasına daha duyarlı hale gelmektedir. Soğuk hava ise kasların ve eklemlerin esnekliğini azaltmakta, bu sertlik aynı zamanda kas-iskelet sistemi yaralanmaları ihtimalini de arttırmaktadır.

Basamaklar ve merdivenler, rampalar ve yükleme alanlarındaki aydınlatma koşullarındaki yetersizlikler de sırt yaralanmaları ile sonuçlanabilecek kaza risklerini arttırmaktadır. Yük taşıma esnasında mesafeleri, basamakların yüksekliğini veya rampa açılarını yanlış değerlendiren çalışan kolayca dengesini kaybedebilir ve düşebilir.

Ayrıca bütün vücut titreşimi de tek başına sırt ağrısına neden olabilmektedir. Titreşim; omurlar arasındaki disklere kademeli olarak zarar verecek şekilde omurgaya baskı uygulamakta ve elle taşıma işlerinin titreşimle bir araya getirilmesi, yaralanma riskini daha da arttırmaktadır.