

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Dr.Hilal KINLI
18 Eylül 2011

No: 167

BEL İNCİNEMELERİ HAKKINDAKİ BİLGİNİZ NE KADAR?

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/What%20is%20your%20Back%20IQ.htm>

Bel incinmeleri; ağırlı ve zaman zaman kuvvetten düşüren rahatsızlıklar olup, birçok sanayide problemdir. Bel zorlanmalarından; çalışanların elle taşıdıkları yükün boyutu veya ağırlığı azaltılarak, caraskallar, konveyörler veya hidrolik kaldıraçlar kullanılarak ve çalışanların kaldırma teknikleri konusunda iyi bir şekilde eğitilmiş olduklarından emin olunarak kaçınılabılır. Fakat bel korumasında anahtar çalışanın kendisidir. Herkes aşağıdaki soruları cevaplayabilmek için bir bel koruma “uzmanı” olmak zorundadır:

SORU: Hatırladığınız en önemli kaldırma kuralı nedir?

CEVAP: Yükü kendinize yakın tutmak! Diğer pek çok kaldırma kuralı bulunmaktadır. Örneğin “Dizinizi kırım ve yükü bacaklarınızla kaldırın”. Ancak bunu her durumda yapamazsınız. Araştırmalar bu şekilde sıklıkla kaldırma gerektiğinde, bacak kaslarının aşırı yorulduğunu göstermektedir. Bu sebeple diğer kaldırma teknikleri de kullanılmalıdır.

SORU: Yükü vücudunuza yakın tutmadığınızda, yükün gerçek ağırlığından ne kadar fazla ağırlık “hissedersiniz”?

CEVAP: On kez daha ağır! Sırt basit bir kaldıraç gibi hareket eder ve dayanak noktası beldir. Sırt kasları güç kolu olarak hizmet görür; kaldırılan yük ağırlık koludur ve belde 10:1 kaldıraç oranı oluşur. Yükü ne kadar uzakta tutarsanız, o kadar “ağır” olur.

SORU: Bel neden yüklerle birlikte bükülmez?

CEVAP: Yükü kaldırırken bel omurları, diskleri ve eklemleri daha fazla basınç altındadır. Belin yüklerle birlikte bükülmesi bu organlarda “kesilme” etkisi yaratır. Sırtınıza ne kadar fazla yüklenirseniz, bu baskıya dayanımı daha az olacaktır.

SORU: Omurganın S harfi şeklindeki biçimini korumak için hangi kaslar önemlidir?

CEVAP: Omurgayı desteklemek için karın kasları ile sırt kasları işbirliği içinde çalışır. Ağır bir yük kaldırırken karın kasları sırt kaslarının sıkışmasına yardımcı olur, daha da önemlisi onları iyi bir biçimde tutar. Problem; karın kaslarının zaman içinde zayıflama eğilimi göstermesindedir.

SORU: Hayatınızdaki stres sırt ağırlarını nasıl etkiler?

CEVAP: Farkında olun veya olmayın, duygusal (emotional) stres kasları sıkılaştırabilir. Genellikle yorgun sırt kasları en fazla etkilenir ve ilk önce hissedilir. Sırt ağrısının; gerilim tipi baş ağrısının (tension headache) sırta “kaymış” haline benzediği söylenir.

SORU: Bel zorlanmalarının en fazla günün hangi zamanında olması olasıdır?

CEVAP: Sabahları veya vardiya başlangıcında, bir başka deyişle kasların “ısınmadığı” zamanlarda. Öğle yemeğini takiben artış olduğu da görülmüştür, bunun sebebi muhtemelen yemekten sonra kan sirkülasyonunun büyük kaslar yerine midede olması ve kişilerin uykulu hali dolayısıyla dikkatsizliği olabilir.

SORU: Esnekliği muhafaza etmek sırt ve kas zorlanmalarını nasıl önler?

CEVAP: Kaslar tam kapasite ile kullanılmadıkları zamanlarda kısılma eğilimindedirler. Ani ve ağır bir yük karşısında, esnek kaslar sıkı kaslara kıyasla daha az zorlanır ve incinirler. Çalışma öncesi kaslarda esneklik sağlayan programlar sırt ve kas zorlanmalarının önlenmesi açısından çok yararlıdır.

Profesyonel atletleri örnek alın—onlar bir oyundan önce ısınma hareketleri yaparlar! 5 dakika dahi yeterlidir.!

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Dr.Hilal KINLI

No: 167

18 Eylül 2011

WHAT IS YOUR BACK IQ?

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/What%20is%20your%20Back%20IQ.htm>

Back injuries are a painful, sometimes debilitating, problem in many industries. Back strains can often be avoided by reducing the size or weight of materials handled by employees, by using mechanical aids such as hoists, conveyers or hydraulic lifts, and by making certain that employees are well trained in lifting techniques. But the key to back care lies with the individual worker. Everyone should be a back care "expert" and be able to answer the following questions:

Q: What's the most important lifting rule to remember?

A: Keep The Load Close! There are many other lifting rules, like "bend your knees and lift with your legs," but you can't do this in every situation. Research has also shown that leg muscles become fatigued when *frequent* lifts are required, so other techniques must be used as well.

Q: If you don't hold a load close to your body, how much heavier is the "experienced" weight than the actual weight?

A: Ten times as heavy! The back operates as a simple lever, with the fulcrum in the lower back. Back muscles serve as the *power arm*; the load being lifted is the *weight arm*, and a 10-1 lever ratio exists in the lower back. The further away you hold the load, the "heavier" it is.

Q: Why never twist with a load?

A: Lumbar (lower back) vertebrae, disks and joints are under the most vertical *pressure* when lifting a load. Twisting with a load creates a "shearing" effect on these tissues. The more "mileage" you have on your back, the less forgiving it will be under this pressure.

Q: Which muscles are most important for keeping the spine in its strong S-shaped curve?

A: Abdominal muscles, which work in cooperation with back muscles to support your spine. The trouble is, abdominals tend to weaken over time. It helps to tighten them during a heavy lift, but more importantly, keep them in good shape.

Q: How can stress in your life effect back pain?

A: Whether you're aware of it or not, emotional stress can tighten muscles. Often, fatigued back muscles are the most effected and the first to feel it. It's been said that back ache is just a tension headache that "slipped."

Q: What time of the day are back strains most likely to happen?

A: In the morning, or at the beginning of a work shift, when muscles aren't "warmed up." Trends also show an increase following the lunch hour, perhaps because blood circulation is in the stomach, instead of the large muscles, and because people may be sleepy and inattentive then.

Q: How does keeping flexible help prevent back and muscle strains?

A: Muscles tend to *shorten* when not used to their full capacity. Flexible muscles are less likely to be strained and injured than "tight" muscles, when sudden or heavy power is required. Pre-work stretching programs have been very successful in preventing back and muscle strains.

Take a tip from professional athletes--they warm up before a game! Even five minutes helps!