



Sağlıklı İşyerleri Kampanyası 2020-22

YÜKLERİ HAFİFLET

Kas İskelet Sistemi Hastalıklarını (KİSH) Önlemeye Başlangıç

Genel Bakış

- İşle ilişkili KİSH'ler nelerdir?
- Genellikle etkilenen vücut kısımları
- KİSH risk faktörleri
 - fiziksel ve biyomekanik
 - örgütsel ve psikososyal
 - bireysel faktörler
- Risk değerlendirmesi
- KİSH ile mücadele
- Önlemenin genel prensipleri



İşle ilişkili KİSH'ler nelerdir?

▪ Vücut yapısındaki bozukluklar, örneğin:

- Kaslar
- Eklemler
- Tendonlar
- Bağlar
- Sinirler
- Kemikler



Ağrı



Uyuşma



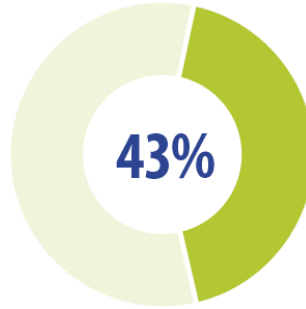
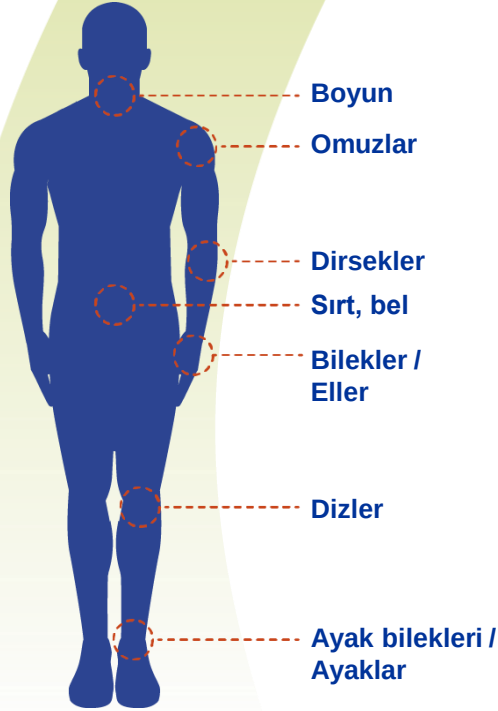
Karınçalanma



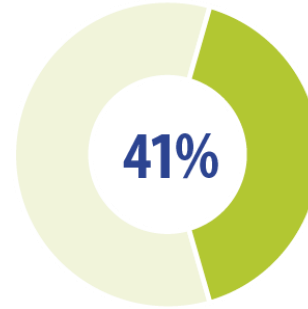
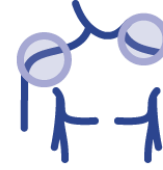
Şişlik

▪ Öncelikle işin veya işin yapıldığı yakın çevrenin etkileri neden olur veya şiddetlendirir.

Genellikle etkilenen vücut kısımları



Sırt, bel



Üst uzuvlar



Alt uzuvlar

KİSH risk faktörleri

- **Aşağıdakileri içeren farklı gruplardaki faktörler KİSH'lere katkıda bulunabilir:**
 - fiziksel ve biyomekanik
 - örgütsel ve psikososyal
 - bireysel faktörler
- **Bu risk faktörleri birlikte ya da bağımsız olarak etki ederler.**



Fiziksel (biyomekanik olarak da bilinen) faktörler



- **Duruş pozisyonu ve hareketler tekrarlama, süreklilik veya efor ile beraber zararlı olabilir. Örneğin:**
 - ağır fiziksel iş (zorlayıcı efor)
 - ağır kaldırma
 - tekrarlayıcı hareketler
 - uygunsuz vücut pozisyonları
 - uzun süren iş görevleri
 - uzun süreli oturma veya ayakta durma
 - tekrarlayıcı olarak veya yüksek hassasiyetle yapılması gereken iş adımları

Örgütsel ve psikososyal faktörler



- **İşin organize edilme yöntemi, fiziksel iş adımlarının ağırlık düzeyini etkileyebilir:**
 - birbirini takip eden çalışma saatlerinin sayısı
 - molalar için sağlanan imkanlar
 - çalışma hızı ve iş adımlarının çeşitliliği
 - ...
- **Aşağıdaki faktörler aynı zamanda KİSH risklerini artırabilir:**
 - iş adımlarının veya yapılan görevlerin temposu üzerindeki kontrolün olmaması
 - iş arkadaşlarının veya yönetimin desteğinin olmaması
 - belirsiz / çatışan roller
 - ...



- **Çalışanların özellikleri aynı zamanda KİSH için risk faktörleri olabilir (eğer riskler uygun bir şekilde yönetilmediyse):**

- yaş
- cinsiyet
- boy
- kol uzunluğu
- sağlık durumu (mevcut durumda veya geçmiş öyküsünde KİSH varlığı)
- çalışma teknikleri ve güvenlik prosedürleri ile ilgili bilgi eksiklikleri
- ...



Risk değerlendirmesi

- KİSH'leri önlemek için, riskleri belirlemek ve ortadan kaldırmaya çalışmak amacıyla işyerinde risk değerlendirmesi yapılmalıdır.
- Bu risk değerlendirmesine herkes (işverenler, yöneticiler, çalışanlar ve İSG hizmeti verenler) katılmalıdır.



KİSH'lerle Mücadele

- KİSH'ler önlenabilir ve yönetilebilir.
- KİSH risklerini düşürecek eylemleri tartışırken genel önleme ilkelerini takip etmek önemlidir.



Önlemenin Genel İlkeleri 1 (hiyerarşik)

▪ Risklerden kaçınma

- kaldırma ve taşıma işlerinin otomatizasyonu

▪ Risklerle kaynağında mücadele

- yüklerin kaldırılması gereken yüksekliğin azaltılması

▪ İşi bireylere uygun hale getirme

- iş yerini, çalışanların doğru pozisyonlara uyum gösterebilmesi için yeterli alan sağlayacak şekilde tasarlama
- ayarlanabilir sandalye ve masalar seçme (çalışanların oturma ve ayakta durma arasında geçiş yapmalarına olanak tanıyan)
- molalara ve görevlerin yapılma şekli konusundaki değişikliklere izin verme



Önlemenin Genel İlkeleri 2 (hiyerarşik)

- **Teknolojik gelişmelere adaptasyon**
 - destekleyici ve daha ergonomik cihazlar, araçlar ve ekipmanlarla günceli takip etme
- **Riskli olanı daha az riskli veya güvenli olanla değişme**
 - ağır yükleri elle taşıma yerine mekanik olarak taşıma
- **Teknolojiyi, iş organizasyonunu, çalışma koşullarını, sosyal ilişkileri ve iş çevresini içeren bir uyum politikası geliştirme**



Yardımcı cihazlar



İş yeri düzenlemesi



Ergonomik cihazlar /
aletler / ekipmanlar

Önlemenin Genel İlkeleri 3 (hiyerarşik)

▪ Öncelikle toplu önlemler uygulayın:

- Kaymaz eldivenler yerine iyi kavrama sağlayan tutamaklara, destekleyici bel kemerleri yerine, her kaldırma için daha küçük yüklerle öncelik verin (bel desteği)

▪ Çalışanlar için iyi bir eğitim ve yönergeler sağlayın:

- İş ekipmanının (kaldırma cihazları, sandalyeler, mobilyalar) doğru kullanımı ve güvenli çalışma pozisyonları (oturma, ayakta durma) konusunda uygulamalı eğitim verin.



Bize katılın ve yükleri hafifletin!

- Kampanya sayfasında daha fazlasını keşfedin:
healthy-workplaces.eu
- Kampanya bültenimize kayıt olun:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>



#EUhealthyworkplaces

- Sosyal medya aracılığıyla yapılan aktivite ve etkinliklerle kendinizi güncelleyin:

© European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA), 2021

© Avrupa İş Sağlığı ve Güvenliği Ajansı, 2021

Bu çeviri Risk Yönetimi Derneği'nin katkılarıyla yapılmıştır.

Çeviren : Dr.Güven Onur Afacan Editör : Kemal Üçüncü