

## İŞBAŞI KONUŞMASI

# Ergonomi: Ofis ve Endüstriyel

### NEDEN ÖNEMLİDİR

Her yıl 1,8 milyon işçi kas-iskelet bozuklukları bildirir (OSHA). KİB'ler tüm iş günü kaybı vakalarının %30'unu oluşturur (BLS) ve yıllık 20 milyar\$+ tazminat maliyetine neden olur. Karpal tünel sendromu 25 gün izin gerektirir — tüm yaralanma türleri arasında en uzun (BLS).

**1,8M**

Yılda KİB'li işçi sayısı (OSHA)

**%30**

İş günü kaybı vakalarının KİB oranı

**100%**

Ergonomik yaralanmalar iyi tasarımıyla önlenir

## Ergonomik Yaralanmaları Önlemenin 5 Kuralı

KİB'ler yavaş gelişir — ağrı hissettiğinizde hasar çoktan başlamıştır:

**1**

### NÖTR DURUŞLARI KORUYUN

Bilekleri düz, dirsekleri 90°, sırtı destekli, omuzları rahat tutun. Bükülme, burulma ve uzanmaktan kaçınin.

**2**

### HER 30-60 DAKİKADA MİKRO MOLA VERİN

1-2 dakika ayağa kalkın, gerin ve hareket edin. Statik duruşlar — oturma VEYA ayakta — kümülatif hasara neden olur.

**3**

### İŞ İSTASYONUNUZU DOĞRU AYARLAYIN

Monitör göz hizasında, klavye dirsek yüksekliğinde, ayaklar düz yerde. Endüstriyel: çalışma yüzeyini göreve göre ayarlayın.

**4**

### DOĞRU ARACI KULLANIN — VE DOĞRU BOYUTU

Büyük tutamaklar, titreşimli aletler ve garip saplar zorlanmayı artırır. Ergonomik aletler ve güç destekleri kullanın.

**5**

### ERKEN BELİRTİLERİ HEMEN BİLDİRİN

Ellerde, bileklerde, boyunda veya sırtta karıncalanma, uyuşma, ağrı veya sertlik — erken bildirin. Erken tedavi ameliyatı önler.

## Ergonomik Öz Değerlendirme

- Yazarken veya alet tutarken bilekleriniz nötr (düz) pozisyonda mı?
- Monitörünüz göz hizasında ve yaklaşık kol uzunluğunda mı?
- En az her 60 dakikada germe molası veriyor musunuz?
- En çok kullandığınız öğelere bükülmeden veya uzanmadan ulaşabiliyor musunuz?
- Karıncalanma, uyuşma veya kalıcı ağrı yaşıyor musunuz?

## Yaygın Ergonomik Yaralanmalar — Uyarı İşaretlerini Bilin

### Karpal Tünel Sendromu (KTS)

Parmaklarda/elde karıncalanma, uyuşma, güçsüzlük. Tekrarlayan bilek hareketlerinden. 25 gün izin.

### Tendinit

Tendonlarda ağrı ve iltihaplanma — bilekler, dirsekler, omuzlar. Dinlenmesiz tekrarlayan zorlu hareketlerden.

### Bel Ağrısı / Zorlanması

#1 KİB şikayeti. Kaldırma, bükülme, burulma, uzun süreli oturma veya kötü duruştan.

### Rotator Manşet Yaralanması

Tekrarlayan baş üstü uzanma veya kaldırmadan omuz ağrısı. Omuz seviyesi üstünde sürekli çalışmadan kaçının.

### Tetik Parmak

Tekrarlayan kavramadan parmak bükük pozisyonda kilitlenir. El aletleri ve elektrikli aletlerle yaygın.

### Boyun / Omuz Gerginliği

Ekranlara aşağı bakma, kamburlaşma veya telefonu tutmaktan. Monitörü göz hizasına ayarlayın. Kulaklık kullanın.

## Kronik Yaralanmalara Neden Olan Ergonomik Hatalar

- ✗ "Sadece biraz sertlik" — erken uyarı işaretlerini görmezden gelmek. Ağrı sürekli olduğunda hasar oluşmuştur
- ✗ Ağrıyla bildirmeden çalışmak — erken müdahale ameliyat ve kalıcı engelliliği önleyebilir
- ✗ İş istasyonunu hiç ayarlamamak — tek beden herkese UYMAZ. Sandalye, masa, monitörü KENDİ bedeninize ayarlayın
- ✗ Germe molalarını atlamak — 8 saat statik duruş kümülatif hasara neden olur. Her 30-60 dakikada hareket edin

## Hatırlanacak Güvenlik İpuçları

- ✓ Ekranlar için 20-20-20 kuralı: her 20 dk, 6 m uzaktaki bir şeye 20 sn bakın — göz yorgunluğunu azaltır
- ✓ Ergonomik iyileştirmelere harcanan her 1\$ için şirketler 17,80\$ geri kazanır — önleme tedaviden ucuzdur
- ✓ Bacaklarınızla kaldırın, sırtınızla değil — dizleri bükün, yükü yakın tutun, kaldırırken asla dönmeyin
- ✓ Gece bilek ateli KTS'nin ilerlemesini önleyebilir — uyuşmuş ellerle uyanıyorsanız hemen doktora gidin

## Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Herhangi biriniz karıncalanma, uyuşma veya tekrarlayan ağrı yaşıyor mu?
2. İş istasyonlarımız her bireysel işçi için düzgün ayarlanmış mı?
3. Vardiyamız sırasında düzenli germe molaları veriyor muyuz?
4. Zamanla zorlanmaya neden olabilecek hangi tekrarlayan görevleri yapıyoruz?
5. Bugün çalışma alanımızda hangi ergonomik iyileştirmeleri yapabiliriz?

## İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA

Tarih: \_\_\_\_\_ Süpervizör: \_\_\_\_\_

Proje: \_\_\_\_\_ Konum: \_\_\_\_\_

Katılım listesi eklendi: [ ] Evet