



Sağlık
Akın DİNDAR



İŞ HAYATIMIZ VE OMURGA





Günümüzün çalışma şartları birçok iş alanında ağırlıklı olarak ekran başında olmayı gerektiriyor. Ancak bazen yanlış bir oturuş, bazen de yanlış bir dokunuş ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Metin Türkmən, omurga sağlığımız hakkında şu hatırlatmalarda bulunuyor:

“Vücudumuzda taşıyıcı sistem iki tanedir. Bunlardan biri iskelet sistemi, diğeri de ona yardımcı olan kas sistemidir. Eğer kas sistemi çok zayıfsa, vücudun bütün ağırlığı iskelet sistemine biner. Bunun yanı sıra yerçekimi etkisiyle şekilsel bozukluklar meydana gelebilir, kişi giderek öne doğru eğilip, kamburlaşabilir. Bu şekilsel bozukluğa görüş açımızda oluşan değişiklik eşlik eder. Çünkü bir yandan eğilerek duruşumuzu değiştirirken bir yandan da ekrana bakıyoruz. Farkında olmadan vücudumuzu birtakım zorlayıcı şekillere sokuyoruz. Bu nedenle önce omurgayı düzgün pozisyonda tutmayı sağlamak lazım. Omurgayı düzgün pozisyonda tutmak için birincisi düzgün pozisyonun ne olduğunu bilmek, ikincisi de düzgün pozisyonda oturmayı sağlamak gerekir. Omurganın fizyolojik eğrilikleri vardır. Bu eğrilikler

çalışma anında da korunmalıdır. Boynun ve belin bir çukurluğu, sırtın bir kamburluğu vardır. Bunları korumak için dik durmak şarttır. Dik durmak için de boyun, sırt, göğüs, bel ve karın kaslarının kuvvetli olması gerekir. İnsanlarda spordan uzaklaşma ve işe yoğunlaşma yaygın olarak görülüyor. Gelişen teknoloji insanları ofislere mahkûm etti. Oturarak bir insanın kas gücünü koruması mümkün değildir. Bunun için günlük egzersizleri hayatımıza sokmak zorundayız. Zayıf olan kaslar yer çekimine karşı vücudu koruyamaz. İşin dışındaki saatlerde en az üç gün kendimize spor yapacak zamanı ayırmak zorundayız. Aksi halde problemler yaşarız.

Arkalıklı sandalyede oturacaksanız sırtınız dik, kalçanız geriye dayanmış şeklinde oturmalısınız. Özellikle müdür koltuğu denilen koltukta oturmak anatomik olarak mümkün değildir. Bu koltukta ister istemez önde oturmak gerekir; fakat bu yanlıştır. Bu konumda dizinizi kıvrıp, ayağınızı sandalyeye dayayacak bir pozisyonda otursanız belinizi koruyabilirsiniz. Oturduğunuz ortopedik iskemleyi kullanmayı da bilmeniz gerekiyor. İskemleyi ayağınız yere degecek şekilde bacak boyuna göre ayarlamalısınız. Doğal oturuş şekli ayağınız yere değdiğinde dizinizin kıvrıldığı şekildir. Masayla olan ilişkiniz-

de ise öne doğru fazla eğilmemiz gerekmektedir.

Uzun süre hareketsiz oturmak sadece boyun, sırt ağrısı değil, kan dolaşımı problemlerine de neden olur. Kanın kalbe rahat gitmesi için bacakların çalışması gerekir. Aksi takdirde bacadaki, bilekte ödem, varisler başlar ve hatta hemoroite neden olur. Su içmeniz ve tuvalete gitmek bahanesiyle sık sık yerinizden kalkmanız, oturduğunuz yerde egzersizler yapmanız gerekir. En az iki saatte bir kalkıp dolaşmanız lazım. Bu sorunlar tedavi edilmezse eklemlerde kireçlenme görülür, sürekli bir boyun ağrısı olur. Daha ileriki dönemlerde boyunda ve sırtta fitiğa, omuzda tendon kopmalarına neden olabilir. Çok yorulduğu için el bileğinden geçen sinirlerde oluşan sıkışıklar ciddi sorunlar doğurabilir. Onun dışındaki tendon yaralanmaları ve ödemler kolaylıkla tedavi edilebilir.

Bu kişiler için yüzme en uygun spordur. Haftada iki gün kendinize zaman ayırıp, yüzmelisiniz. Çünkü su içinde yapılan egzersizler en homojen egzersizlerdir. Mesela su dışında kolunuzu kaldırırken sadece kaldırma kasları çalışıyor; yerçekimi etkisiyle indirme kaslarının çalışmasına gerek kalmıyor. Ama suyun içinde dirence karşı itip, çekiyorsunuz. Her hareket bir egzersiz oluyor.