

GELECEĞİN GİRİŞİMCİLERİ EKİ

# TÜRKİYE FORTUNE

FORTUNETURKEY.COM

OCAK 2023



## KÜRESEL BÜYÜMEDE TÜRKİYE'NİN YENİ ADIMLARI

TÜRKİYE'NİN YENİ EKONOMİK MODELİ, İHRACAT, ÜRETİM, İSTİHDAM VE YATIRIMA DAYALI REKABETÇİ STRATEJİSİ NEREYE EVRİLECEK?



2023 YATIRIM REHBERİ

YENİ YILIN FAVORİ HİSSELERİ

PARAYI NEREDE DEĞERLENDİRMELİ?

60 TL, KKTC: 75 TL

ISSN 1307-8003



GROUPMEDYA

ADVERTORIAL

## Ofis Çalışanlarını Bekleyen Sinsi Tehlike: OFİS HASTALIKLARI

Ofis hastalıkları, ortam kalabalıklığı, çalışma şartları, çalışma esnasında kullanılan ekipmanların yetersizliği ya da kişinin gerekli tedbirleri almaması sonucu ortaya çıkabilir” diyen Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Serdar Baki Albayrak, ofis ortamında zamanla meydana gelebilecek sinsi ofis hastalıklarını anlatıyor.



Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı  
Prof. Dr. Serdar Baki Albayrak

**ERGONOMİK OLMAYAN** koşullarda çalışıyorsanız sırt ve bel ağrısı şikâyetiniz mutlaka vardır. Her ne kadar halk arasında masa başı iş olarak tabir edilen ve görünürde kolay kabul edilebilen işler bile aslında oldukça ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Koltuğun yüksekliğinin ayarlanamaması, kolçaklarının olmaması, bel desteğinin yetersiz olması ya da ayak desteğinin bulunmaması gibi durumlar boyun, sırt ve bel ağrısına yol açar.

### OMURGA SAĞLIĞININ ÖNEMİ

Omurga kafatasının alt bölümünden başlayıp leğen kemiğine kadar uzanan omur adı verilen kemiklerin eklemlesmesiyle oluşan bir kemik yapısıdır. Omurga; servikal, torakal ve lomber ve sakral olmak üzere dört bölüme ayrılır. Servikal bölüm boynu destekler ve hareketini sağlar. Torakal bölüm ise boynun alt kısmını sırtın orta bölümüne bağlar. Omurganın bu kısmı göğüs kafesine bağlıdır ve birçok ciddi organ için koruyucu görevi görür. Son olarak torakal bölümden pelvise uzanan omurlar ise lomber ve sakral omurga bölümünü oluşturur. Lomber kısım vücut ağırlığının büyük bir kısmını

destekleme görevine sahiptir. Her bir omurun arasında orta kısmı jel benzeri yumuşak dış çevresi ise biraz daha sert yastıkçıklar bulunur. Bu yastıkçıklara intervertebral disk adı verilir. Bu diskler vücudu desteklediği ve hareketi sağladığı için son derece önemlidir; ne var ki uygunsuz bel ve boyun kullanımı sonucu bozulmaya (dejenerasyona) yatkın yapılarıdır.

### BOYUN FITIĞI

Boyun fitiği; 30 40 yaş arası daha genç yaşlarda daha yaygın görülür ve omurganın servikal bölümünde bulunan disklerin fıtıklaşması sonucu ortaya çıkar. En yaygın görülen belirtisi ise boyun ağrısıdır. İş gereği uzun süre oturarak çalışan ve duruş bozukluğu sebebiyle başı öne eğik çalışan kişilerde sık rastlanan bir problemdir. Şiddetli boyun ağrısının yanı sıra kolları ağrı, uyuşma, his ve/veya kuvvet kaybı görülür. Bunun nedeni fıtıklaşan diskin omurganın sinir kökü üzerinde baskıya neden olmasıdır. Kolları ve hatta bazı durumlarda ayaklarda dahi uyuşma ve giderek artan güç kaybı fitiğin ilerlediğini gösteren bulgulardır. Tedavi edilmeyen ve tedbir alınmayan boyun fıtıkları omurilik kanalında kireçlenmeye ve omurilik kanalında daralmaya yol açabilmektedir.

### BEL FITIĞI

Omurganın lomber bölümündeki disklerin fıtıklaşmasına bel fitiği adı verilmektedir ve omurgadaki en yaygın görülen fıtık türüdür. Genellikle ters hareket etme, sürekli ağır kaldırma, ağırlık merkezine dik

olmayan eğik oturuş, genetik yatkınlık gibi risk faktörleri vardır. Masa başı iş olarak tanımlanan meslekler bel fitiği riski grubundadır. Oturma pozisyonunda ergonominin sağlanmaması ya da koltuğun yeterli bel desteğine sahip olmaması zaman içerisinde bel fitiğine yol açar. Bunun en büyük nedeni ise vücut ağırlığının büyük bir kısmının bel bölgesi üzerine binmesidir. Bel bölgesindeki kaslar aslında bu ağırlığı destekleyecek kadar güçlüdür. Ancak bu yemek yeme ya da film izleme boyunca kısa süreli oturmalar için geçerlidir. Uzun süre hiç hareket etmeden oturmak omurgadaki disklerin sert dış çeperleri üzerinde strese yol açarak fıtıklaşmaya neden olur.

### BEL VE SIRT BÖLGESİNE DİKKAT

Hastaneye giden hastalarda en çok görülen ilk 10 şikâyetten birisi sırt ağrılarıdır. Üstelik bu hastaların yaklaşık %10'unda sırt ağrısı kroniktir. Özellikle uzun süreler boyunca yanlış pozisyonda oturmak, ergonomik olmayan çalışma ortamı, çalışanın sürekli olarak eğilmek, parmak ucunda kalkmak ya da ağır kaldırmak zorunda olması sırt ve bel bölgesindeki problemlerin başlıca kaynağıdır. İlk başlarda birkaç günlük dinlenme ile geçebilecek ağrılar bu hatalı postürün devam etmesi sonucunda bel fitiği ya da skolyoz gibi ciddi problemlere yol açabilirler. Bunun olmaması için çalışma ortamında ergonomi çok önemlidir. Ergonominin amacı kötü duruş ve tekrarlanan hareketlerden kaynaklanan omurga yaralanmaları ve bozuklukları ortadan kaldırmaktır.