



Op. Dr. Macit UZUN
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

MASA BAŞI ÇALIŞANLARDA SIRT VE BOYUN AĞRISI

Günümüzde ister çalışma ortamı ister okul dönemi olsun insanlar masa başına daha çok mahkum olmaya başladılar. Teknoloji mağduru olmakla spordan uzaklaşan yeni nesilde sırt ve boyun ağrılarının çoğu nedeni bilgisayar başında geçirilen hareketsiz saatlerdir.

Sırt ve ensedeki kaslar başımızı dik tutmaya çalışırken askı görevi görürler. Bu durumda uzamış ve gerilim altındaki kaslarda kronik yorgunluk hali ve ağrılar başlar. Bu ağrılar sadece ensede değil baş ve sırt ağrısı şeklinde de olur. Kaslardaki spazm sonrası biriken laktik asit dışında boyun omurlarında aynı pozisyonda durmaya bağlı hep aynı noktalarda oluşan basınç ile artan kireçlenme de bu ağrıları artırır.

Peki ne yapmalı, nelerden kaçınılıyoruz? Aslında yukarıda anlatılanları düşünürsek bunun cevabını vermek pek de zor değil. Öncelikle duruş bozukluğundan başlarız. Baş öne eğik, omuzlar çökük halde iken ense kaslarına daha çok yük binerken dik oturmakla bu yükü kaslardan alıp omurlara taşıyoruz. Sonra da her saat başı sırt ve omuz kaslarını geriye doğru hareketlerle rahatlatmamız gerekir. Bunun için omuzları önden yukarı ve arkaya yuvarlama hareketi yapmak yeterli. Sayı olarak



8-10 kez tekrarlamak bile iş görür. Tabii bir de bel boşluğunu dolduran bir yastık kullanılarak bel ağrılarını hafifletmek mümkün.

Omurların arasında diskler bulunur. Su yastığı şeklinde olup basına dirençli olan bu yapılarda ani zorlama veya tekrarlanan

kronik travmalarla küçük yırtıklar

olur. Disk içinde bulunan jöle kıvamındaki disk sıvısı bu yırtıktan dışarı taşıdığına komşu sinir köküne baskı yaparak boyun fıtığı dediğimiz durumu oluştururlar. Bu durum daha ileri bir sağlık problemi olup kola ve sırtta yayılan, elde uyuşma ve güç kaybı ile birlikte olan bulgular ortaya çıkar.

Herkesi sağlıklı çalışmalar dilerim...

