

Masa Başı Çalışanlarında Bilgisayar Kullanımının Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıkları, İşin Engellenmesi ve Risk Faktörlerinin İncelenmesi

Bilge Başakcı Çalık*, Orçin Telli Atalay*, Emre Baskan*, Birsen Gökçe**

*Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli

** Denizli Halk Sağlığı Müdürlüğü, Denizli

Amaç: Bu çalışma, masa başı çalışanlarında bilgisayar kullanımına bağlı kas iskelet sistemi rahatsızlıklarının (KİSR) prevalansı, işin engellenmesi (İE), kişisel ve bilgisayarla ilişkili risk faktörlerini incelenmesi amacıyla planlanmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya Denizli İl Sağlık Müdürlüğü ve Halk Sağlığı Müdürlüğü'nde memur olarak görev yapan 101 kişi alındı. Son üç aydır ağrısı nedeniyle tıbbi tedavi alan 22 kişi çalışma dışı bırakılarak 79 kişi (51 kadın, 28 erkek) çalışmaya dahil edildi. KİSR'nın prevalansını ve İE'sini değerlendirmek için kişilerin kendisinin doldurduğu Türkçe geçerliliği olan Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire (T-CMDQ) kullanıldı. Kişisel (cinsiyet, yaş ve çalışma yılı) ve bilgisayarla ilişkili (günlük bilgisayar kullanım süresi, bilgisayar kullanırken fiziksel rahatsızlık hissetme) sorgulamalar kaydedildi. Tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerle ortalama, yüzdelik dağılım ve standart sapma değerleri hesaplandı. Ki kare testi ve Odds Ratio risk sorgulamaları için kullanıldı. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. **Sonuçlar:** Yaş ortalaması 38.5 ± 7.4 yıl olan 79 masa başı çalışanın, KİSR sırasıyla en sık sırt (% 69,6), bel (% 68,4), boyun (% 67,1) ve sağ omuzda (% 50,6) olduğu belirlendi. Bu bölgelerde ki rahatsızlığa bağlı İE sırasıyla; %62, %62, %60,8 ve % 55,7 idi. Kişisel risk faktörleri incelendiğine bayan olmak bu dört bölge için ($p < 0.05$), 35 yaşın üzerinde olmak boyun bölgesi için ($p = 0.02$) risk oluştururken, çalışma yılının risk yaratmadığı ($p > 0.05$) görülmüştür. Bilgisayarla ilişkili risk faktörleri incelendiğinde günlük bilgisayar kullanımının boyun bölgesi için ($p = 0.05$), bilgisayar kullanırken fiziksel rahatsızlık hissetmenin dört bölge için risk oluşturduğu ($p < 0.05$) belirlendi. **Tartışma:** Masa başı çalışanlarında bilgisayar kullanımının en sık; sırt, bel, boyun ve sağ omuz bölgesinde KİSR'na neden olduğu ve bu durumun kişilerin işlerine gerçekleştirmelerini engellediği belirlenmiştir. Bayan olmak, 35 yaş üzerinde olmak, günlük bilgisayar kullanım süresindeki artış ve bilgisayar kullanırken fiziksel olarak rahatsızlık hissetmek masa başı çalışanlarında KİSR açısından risk olduğu görülmüştür. Kişisel ve çevresel ergoterapi yaklaşımlarının bu rahatsızlıkları azaltmada ve iş motivasyonunu artırmada etkili olacağını düşünmekteyiz.

Analyzing Computer Usage, Musculoskeletal System Discomfort, Work Interference and Risk Factors of Office Workers

Purpose: This study was planned for analyzing the prevalence of musculoskeletal discomfort (MSD) related with computer usage, work interference (WI), personal and computer related risk factors. **Material and Methods:** A hundred and one subjects working as officers at Denizli City Health Center and Public Health Center were included in this study. 22 subjects who had been having medical treatment

for pain for the last three months were excluded, so 79 subjects (51 women, 28 men) were included. Turkish version Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire (T-CMDQ) was used as self assessment of MSD. Demographics (sex, age, time of work) data related to computer usage (duration of daily computer usage, feeling of discomfort when using computer) were recorded. Mean values, frequency and standard deviation were calculated with descriptive statistical methods. Chi square and Odds Ratio were used for risk assessment. Results were interrelated as 0.05 significance level. **Results:** MSD of 79 office workers were an average age of 38.5 ± 7.4 years, was respectively seen at upper back (69,6 %), of lower back (68,7 %), of neck (67,1 %) and of right shoulder (50,6 %) WI related with the discomfort in these regions were respectively, 62%, 62%, 60,8%, 55,7%. When the personal risk factors were examined, to be a female was found a risk for these 4 regions ($p < 0.05$), being older than 35 years old was found a risk for neck ($p = 0.02$), feeling discomfort when using computer was found a risk for 4 regions ($p < 0.05$). **Conclusion:** We found that computer usage led MSD mostly at upper back, lower back, neck and right shoulder region and this caused work interference of office workers. To be female, to be older than 35 years old, the increase in duration of daily computer usage and feeling discomfort when using computer were risks for MSD in office workers. We think that personal and environmental approaches can decrease discomfort and increase work motivation.