



Biruni Health and Education Sciences Journal (BHESJ)

ISSN: 2687-5608

Volume 8/1

2025 52-63

Masa Başı İşlerde Çalışanların Oranı, Fiziksel Şikayetlerin Yaygınlığı ve Vücuttaki

Dağılımı: Bilimsel Bir İnceleme

Ömer Faruk GÜNEY¹, Safa HEYBET¹

¹Biruni University, Vocational School, Department of Therapy and Rehabilitation, Istanbul, Turkey

ÖZET

Masa başı işler, modern iş gücünde hızla artmakta olup, çalışanların fiziksel sağlığı üzerinde önemli etkiler doğurmaktadır. Bu çalışmada, hem küresel ölçekte hem de Türkiye bağlamında masa başı işlerin yaygınlığı, bu işlerde çalışan bireylerin yaşadığı fiziksel şikayetlerin oranı ve bu şikayetlerin vücut üzerindeki dağılımı incelenmiştir. Literatür taraması ve güncel istatistikî veriler ışığında, özellikle boyun, bel, sırt, omuz ve el bileklerinde yoğunlaşan kas-iskelet sistemi problemleri vurgulanmıştır. Demografik faktörler ve çalışma koşullarının bu şikayetlerdeki rolü ele alınmış, çözüm önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Masa başı işler, fiziksel şikayetler, kas-iskelet sistemi, iş sağlığı, ergonomi

The Prevalence and Distribution of Physical Complaints Among Desk Job Workers:

A Scientific Review

ABSTRACT

Desk jobs are rapidly increasing in the modern workforce, with significant implications for physical health. This study examines the prevalence of desk jobs globally and in Turkey, the rate of physical complaints reported by employees, and the distribution of these complaints across the body. Through literature review and current statistical data, musculoskeletal problems concentrated in the neck, lower back, upper back, shoulders, and wrists are highlighted. The role of demographic factors and working conditions is discussed, along with practical solutions.

Keywords: Desk jobs, physical complaints, musculoskeletal system, occupational health, ergonomics

1. GİRİŞ

Günümüz iş gücü yapısında teknolojik ilerlemeler, dijitalleşme ve otomasyon süreçlerinin etkisiyle hizmet sektörü genişlemiş, fiziksel emek gerektiren mesleklerin yerini büyük ölçüde zihinsel emek odaklı masa başı işler almıştır. “Masa başı iş” kavramı, temel olarak uzun süreli oturma pozisyonunda sürdürülen ve genellikle bilgisayar kullanımı, belge

düzenleme, veri girişi, yazışma ve benzeri faaliyetleri içeren, fiziksel hareketliliğin sınırlı olduğu meslek gruplarını ifade etmektedir. Bu tür işler; kamu ve özel sektörde çalışan idari personelden, yazılım geliştiricilere, finans uzmanlarından akademisyenlere kadar geniş bir meslek yelpazesini kapsamaktadır (Del Pozo-Cruz et al., 2020).

Son yıllarda, masa başı işlerin yaygınlaşması ile birlikte, bu iş biçiminin çalışan sağlığı üzerindeki etkileri bilimsel araştırmaların ilgi odağı haline gelmiştir. Özellikle sedanter yaşam tarzının artmasıyla ilişkili olarak, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, kardiovasküler problemler, metabolik sendrom, görsel yorgunluk ve psikolojik stres gibi çeşitli sağlık sorunlarının görülme sıklığında artış gözlenmiştir (Parry & Straker, 2013; Wilmot et al., 2012). Bu durum, iş sağlığı ve güvenliği politikalarında ergonomi, fiziksel aktivite düzeyi ve işyeri ortam düzenlemeleri gibi konulara daha fazla odaklanılmasını gerektirmiştir.

Türkiye'de de benzer biçimde hizmet sektörü istihdamı artış göstermekte ve masa başı pozisyonlar giderek yaygınlaşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2024 yılı istihdam verilerine göre, hizmet sektörünün toplam istihdam içindeki payı %57,9'a ulaşmıştır (TÜİK, 2024). Bu sektör içerisinde yer alan meslek gruplarının önemli bir kısmı, işlerini büyük ölçüde masa başında sürdürmektedir. Bununla birlikte, Türkiye'de masa başı çalışanların yaşadığı fiziksel sorunlara ilişkin araştırmaların sınırlı sayıda olması, bu konuda yapılacak sistematik derlemelere olan ihtiyacı da ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın amacı; küresel ve ulusal düzeyde masa başı işlerin yaygınlığı, bu işlerde çalışan bireylerde görülen fiziksel şikayetlerin türleri ve yaygınlığı ile bu şikayetlerin vücut bölgelerine göre dağılımını analiz etmektir. Ayrıca, mevcut literatürün metodolojik yeterliliği ve bulguların genellenebilirliği değerlendirilerek iş sağlığı açısından önerilerde bulunulacaktır.

Bu derleme çalışmasında, masa başı işlerde çalışan bireylerde görülen fiziksel şikayetlere yönelik literatür verileri, PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar ve ULAKBİM TR Dizin veri tabanları üzerinden taranmıştır. Tarama süreci Ocak 2010 ile Mart 2024 tarihleri arasını kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Arama sırasında kullanılan anahtar kelimeler şunlardır: “desk job”, “office workers”, “musculoskeletal disorders”, “ergonomics”, “occupational health”, “sedentary work”, “physical complaints”, “posture” ve bunların Türkçe karşılıkları. Anahtar kelimeler, Boolean operatörleri (AND, OR) kullanılarak birleştirilmiştir.

Dahil etme kriterleri olarak;

(I) Masa başı çalışan bireyleri konu alan,

(2) Fiziksel şikayetler ve kas-iskelet sistemi sorunlarını inceleyen,

(3) 2010 yılı ve sonrasında yayımlanmış,

(4) İngilizce veya Türkçe dillerinde yazılmış,

(5) Erişilebilir tam metne sahip araştırma ve derleme makaleler değerlendirmeye alınmıştır.

Dışlama kriterleri ise şunlardır:

(1) Yalnızca ruh sağlığı veya psikososyal etkileri inceleyen çalışmalar,

(2) Vaka raporları, editöre mektup türü yayınlar,

(3) Sağlık dışı sektörlerde örneklem alınan araştırmalar,

(4) Literatür dışı, akademik olmayan kaynaklar (örneğin blog yazıları, köşe yazıları).

2. Küresel Düzeyde Masa Başı İşlerin Yaygınlığı

Masa başı işlerin küresel ölçekte yaygınlığı, çalışma hayatındaki dönüşümün önemli göstergelerinden biridir. Özellikle 20. yüzyılın son çeyreğinden itibaren gelişmiş ülkelerde hizmet ve bilgi temelli sektörlerin üretim ve istihdamdaki ağırlığı artmıştır. Bu değişim, daha az fiziksel efor gerektiren, bilişsel yoğunluklu işlerin artmasına neden olmuştur (Autor, 2015). Amerika Birleşik Devletleri İşgücü İstatistikleri Bürosu'nun (Bureau of Labor Statistics [BLS], 2024) verilerine göre, yalnızca ofis ve idari destek meslekleri kategorisinde 2023 yılı itibarıyla yaklaşık 18,5 milyon kişi istihdam edilmekte olup, bu rakam ülke toplam istihdamının %12,2'sini oluşturmaktadır. Bu kategoride yer alan meslek grupları arasında müşteri temsilcileri, sekreterler ve veri giriş elemanları gibi tipik masa başı çalışanlar yer almaktadır.

Bununla birlikte, “masa başı iş” kavramı yalnızca idari görevlerle sınırlı kalmayıp, bilgi teknolojileri, mühendislik, finans, hukuk ve akademik meslekler gibi birçok profesyonel alanı da kapsamaktadır. Dolayısıyla BLS gibi dar meslek grupları üzerinden yapılan sınıflamalar, masa başı işlerin gerçek yaygınlığını olduğundan düşük gösterebilir. Visual Capitalist tarafından sunulan 2022 yılına ait verilere göre ise ABD iş gücünün yaklaşık %13'ü “ofis ve idari” işler kategorisinde yer almakta, bu da masa başı işlerin en yaygın iş türü olduğunu göstermektedir (Visual Capitalist, 2022).

Beyaz yakalı çalışanların toplam iş gücü içindeki oranı da bu konuda fikir vermektedir. Pew Araştırma Merkezi'ne göre, Amerika Birleşik Devletleri federal çalışanlarının %92'si profesyonel, idari, teknik veya büro hizmetlerinde görev almakta ve bu da büyük

oranda masa başı çalışma biçimini yansıtmaktadır (Pew Research Center, 2025). Ancak, bu oran yalnızca federal istihdamı kapsamakta olup, genel iş gücünün %1,87'sine karşılık gelmektedir.

Sedanter işlerin artışı, fiziksel hareketsizlik oranlarındaki yükselişle de doğrudan ilişkilidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization [WHO], 2022) raporuna göre, dünya genelinde yetişkin nüfusun %31'i önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır ve bu oranın 2030 yılına kadar %35'e ulaşacağı tahmin edilmektedir. Bu eğilim, iş ortamlarındaki fiziksel hareketsizliğin ciddi bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini ortaya koymaktadır. Özellikle yüksek gelirli ülkelerde sedanter yaşam biçiminin yaygınlığı daha belirgindir.

Benzer şekilde, Amerika'da sedanter işlerin 1950'li yıllardan bu yana %83 oranında arttığı belirtilmektedir (Church et al., 2011). Teknolojik gelişmelerin etkisiyle üretimden hizmete yönelen iş yapıları, iş gücü içerisindeki aktif fiziksel işlerin azalmasına neden olmuştur. Ofis ortamında çalışmak, ekran karşısında uzun saatler geçirilmesini ve hareketin sınırlandırılmasını beraberinde getirdiğinden, masa başı çalışma biçimi doğrudan sedanter yaşam tarzının bir parçası haline gelmiştir.

Küresel ölçekte elde edilen bu bulgular, masa başı işlerin yalnızca gelişmiş ülkelerde değil, aynı zamanda ekonomik büyüme sürecindeki ülkelerde de giderek yaygınlaştığını göstermektedir. Özellikle dijitalleşme süreçlerinin hızlanması ve COVID-19 pandemisiyle birlikte uzaktan çalışma uygulamalarının artması, masa başı çalışmanın daha da yerleşik hale gelmesine yol açmıştır (Kniffin et al., 2021).

3. Türkiye'de Masa Başı İşlerin Yaygınlığı

Türkiye'de son on yıllık süreçte sanayi ve tarım sektörlerinden hizmet sektörüne doğru belirgin bir istihdam kayması yaşanmıştır. Bu dönüşüm, doğrudan masa başı işlerin yaygınlığını artıran başlıca faktörlerden biridir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2024) yayımladığı güncel istihdam verilerine göre, hizmet sektörü toplam istihdamın %57,9'unu oluşturmaktadır. Bu oran, Türkiye'de çalışan bireylerin büyük bir kısmının masa başında çalışmaya yatkın pozisyonlarda istihdam edildiğini düşündürmektedir. Ancak hizmet sektörü geniş bir alanı kapsadığı için bu oranın doğrudan masa başı işler ile özdeşleştirilmesi dikkatle ele alınmalıdır.

Yerel düzeyde yapılan çalışmalar, belirli meslek gruplarında masa başı işlerin yaygınlığını daha somut biçimde ortaya koymaktadır. Örneğin, kamu sektöründe görev yapan idari personelin büyük çoğunluğu, günlük işlerini masa başında yürütmektedir.

Mart 2024 itibarıyla Türkiye'de toplam kamu personeli sayısı 5.238.424 olup, bu sayı ülke genelindeki istihdamın %16,4'üne karşılık gelmektedir (TÜİK, 2024). Bu personelin önemli bir bölümü, özellikle büro hizmetleri ve yönetim görevleri bağlamında masa başı iş tanımına girmektedir.

Örneklem temelli akademik çalışmalar da Türkiye'de masa başı işlerin artan yaygınlığını desteklemektedir. Bir kamu kurumunda yapılan araştırmada, katılımcıların %83,9'unun masa başı çalışanı olduğu belirlenmiştir (Küçükgül & Şahin, 2019). Benzer şekilde, beyaz yakalı çalışanlar arasında yapılan başka bir araştırmada, bireylerin %52,8'i sürekli masa başında çalıştıklarını ifade etmiştir (Yıldırım & Demirtaş, 2021). Her iki çalışma da, Türkiye'de idari ve ofis tabanlı işlerin farklı sektörlerde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, Türkiye'de uzaktan çalışma oranlarının Avrupa ülkelerine kıyasla düşük olması da geleneksel ofis temelli masa başı iş yapısının hâlâ baskın olduğunu göstermektedir. 2020 yılı Eurostat verilerine göre, Türkiye'de çalışanların yalnızca %3'ü evden çalışma biçimini benimsemiştir (Eurostat, 2020). Bu veri, teknolojik dönüşüme rağmen masa başı çalışma düzeninin hâlâ fiziksel ofis ortamına bağlı olarak sürdüğünü göstermektedir.

Toplumsal değer algıları açısından da masa başı işler, Türkiye'de yüksek statüye sahip meslek grupları arasında değerlendirilmektedir. Bedensel emek gerektiren işler sıklıkla düşük itibarlı görülürken, masa başında yürütülen işler prestijli ve “temiz” iş kategorisinde kabul edilmektedir (Acar & Armutlu, 2020). Bu sosyolojik yaklaşım, masa başı işlerin artan tercih edilirliliğini hem bireysel hem de kurumsal düzeyde açıklayıcı bir unsur olabilir.

Sonuç olarak, Türkiye'de masa başı işlerin yaygınlığına ilişkin veriler, doğrudan ölçüm yapılmaması nedeniyle sınırlı olmakla birlikte; sektörel dağılımlar, kamu personel sayıları ve örneklem temelli araştırmalar, bu tür iş biçiminin önemli ölçüde yerleşmiş olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, Türkiye özelinde masa başı çalışanların iş sağlığı ve ergonomi bağlamında değerlendirilmesi, hem akademik hem de pratik açıdan öncelikli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır.

4. Masa Başı İşlerde Fiziksel Şikayetlerin Yaygınlığı

Masa başı işlerde çalışan bireylerde gözlemlenen en yaygın sağlık sorunlarının başında kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları gelmektedir. Uzun süreli oturma, sınırlı hareket, ergonomik açıdan yetersiz çalışma ortamı ve tekrarlayıcı hareketler, bu tür rahatsızlıkların

başlıca nedenleri arasında yer almaktadır (Waongenngarm, Areerak & Janwantanakul, 2015). Literatürde, özellikle bel, boyun, sırt ve omuz ağrıları ile el bileği problemleri, masa başı çalışanlarda sık görülen şikayetler olarak tanımlanmıştır (Andersen et al., 2011; Griffiths et al., 2012).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan geniş kapsamlı bir araştırmaya göre, çalışan nüfusun %86'sı uzun süreli oturmayı gerektiren işlerde görev yapmakta ve bu durum, postüral bozukluklar başta olmak üzere çok sayıda fiziksel sağlık problemi ile ilişkilendirilmektedir (BLS, 2024). Benzer şekilde, bilgisayar kullanıcıları arasında yürütülen sistematik bir derlemede, işle ilişkili kas-iskelet sistemi bozukluklarının (work-related musculoskeletal disorders – WMSD) görülme sıklığının %33,8 ile %95,3 arasında değiştiği bildirilmektedir (Sharan et al., 2023). Bu geniş varyasyon, farklı araştırma tasarımları, örneklem grupları ve rahatsızlık tanımlarından kaynaklanmakla birlikte, genel eğilim masa başı çalışanlarda fiziksel şikayetlerin oldukça yaygın olduğunu ortaya koymaktadır.

Güneydoğu Asya bölgesinde gerçekleştirilen çalışmalarda da benzer sonuçlar gözlenmektedir. Tayland'da ofis çalışanlarıyla yapılan bir araştırmada, katılımcıların %63'ü son 12 ay içerisinde işe bağlı kas-iskelet sistemi semptomları bildirmiştir (Chakrabarty et al., 2022). Hindistan'da yapılan bir meta-analiz ise farklı meslek gruplarında WMSD yaygınlığını %76 olarak tespit etmiştir (Srivastav et al., 2022). Bu bulgular, masa başı çalışmanın fiziksel sağlık açısından uluslararası düzeyde benzer riskler taşıdığını göstermektedir.

Türkiye özelinde yürütülen araştırmalar da bu eğilimi desteklemektedir. Bir kamu kurumunda gerçekleştirilen çalışmada, masa başı çalışanların %79'u son bir yıl içerisinde kas-iskelet sistemi şikayeti yaşadığını belirtmiş ve %74'ü bu nedenle en az bir gün işe devamsızlık yapmıştır (Gül & Öztürk, 2020). Başka bir çalışmada, beyaz yakalı ofis çalışanlarının %71,9'u belirli vücut bölgelerinde WMSD belirtileri yaşadığını bildirmiştir (Kara & Demir, 2021). Bu oranlar, Türkiye'deki ofis temelli iş gücü için de ciddi sağlık risklerinin söz konusu olduğunu ortaya koymaktadır.

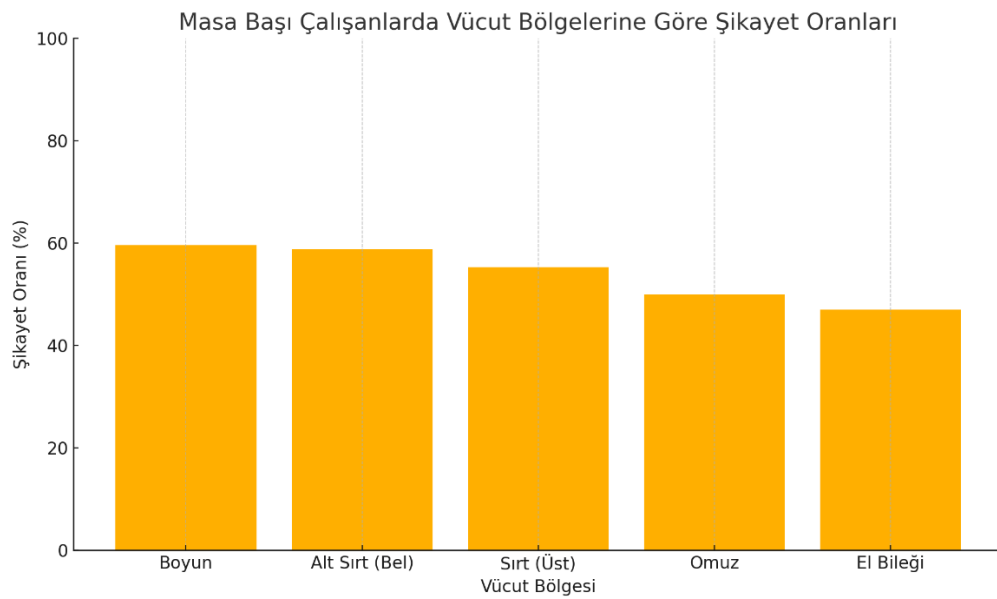
Fiziksel şikayetlerin yaygınlığı yalnızca kişisel sağlıkla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda iş verimliliği, çalışan memnuniyeti ve iş gücü devamlılığı üzerinde de belirleyici rol oynamaktadır. Literatürde, bu tür şikayetlerin iş tatminini azalttığı, iş bırakma niyetini artırdığı ve sağlık harcamalarını yükselttiği bildirilmiştir (de Kok et al., 2018). Doğuş, masa başı işlerde çalışan bireylerde gözlemlenen kas-iskelet sistemi

rahatsızlıkları, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda kurumsal ve toplumsal düzeyde de ele alınması gereken önemli bir halk sağlığı sorunudur.

5. Fiziksel Şikayetlerin Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı

Masa başı çalışanlar arasında yaygın şekilde görülen kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, genellikle vücudun belirli bölgelerinde yoğunlaşmaktadır. Literatürde en sık bildirilen şikayet bölgeleri; boyun, bel (alt sırt), sırt (üst sırt), omuz ve el bilekleri olarak sıralanmaktadır (Janwantanakul et al., 2008; Bernard, 1997). Bu bölgeler, ergonomik açıdan uygunsuz oturma pozisyonları, yetersiz çalışma ekipmanları ve uzun süreli sabit duruş gibi faktörlerden doğrudan etkilenmektedir (Şekil 1)

Şekil 1. Masa Başı Çalışanlarda Vücut Bölgelerine Göre Şikayet Oranları



Yapılan sistematik derlemeler, ofis çalışanları arasında boyun ve alt sırt bölgesinin en sık şikayet edilen alanlar olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle bilgisayar başında geçirilen sürenin artması, baş ve boyun pozisyonlarının uzun süre korunmasını zorunlu kılmakta ve bu durum kas-iskelet sisteminde aşırı yüklenmelere neden olmaktadır (Cagnie et al., 2007). Yine oturarak çalışmanın neden olduğu lomber fleksiyon ve pelvik rotasyon gibi postürel değişiklikler de alt sırt bölgesinde ağrı gelişimini kolaylaştırmaktadır (Claus et al., 2015).

Türkiye’de yapılan çalışmalar da benzer bulguları desteklemektedir. Örneğin, bir kamu kurumu çalışanlarıyla gerçekleştirilen çalışmada, boyun (%59,6), alt sırt (%58,8) ve sırt (%55,3) bölgeleri, en sık bildirilen ağrı alanları olarak tespit edilmiştir (Gül & Öztürk, 2020). Başka bir araştırmada ise boyun ağrısı %59, sırt ağrısı %51 oranında raporlanmış

ve bu şikayetlerin genellikle sürekli oturma, stres ve yetersiz ergonomi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Kara & Demir, 2021). Bu veriler, masa başı çalışmanın vücutta belirli anatomik bölgeleri özellikle risk altına soktuğunu göstermektedir.

El bilekleri ve eller de sıkça etkilenen bölgeler arasında yer almaktadır. Özellikle fare ve klavye kullanımına bağlı olarak gelişen tekrarlayıcı hareketler, bu bölgede tendinit, karpal tünel sendromu gibi sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Rempel et al., 1992). Uzun süreli bilgisayar kullanımına bağlı olarak parmaklarda uyuşma, el bileğinde ağrı ve kavrama gücünde azalma gibi semptomlar da ofis çalışanları arasında sıkça raporlanmaktadır.

Göz sağlığı ile ilişkili şikayetler de masa başı çalışanlarda dikkat çeken bir diğer alandır. Uzun süreli ekran maruziyeti, göz kuruluğu, bulanık görme ve baş ağrısı gibi semptomlara neden olabilmektedir (Rosenfield, 2011). Bu durum, “bilgisayar görme sendromu” (computer vision syndrome) olarak tanımlanmakta ve modern ofis çalışanlarında yaygın biçimde görülmektedir.

Demografik faktörler de fiziksel şikayetlerin dağılımını etkileyebilmektedir. Kadın çalışanların, boyun ve omuz gibi üst ekstremitte bölgelerinde erkek çalışanlara kıyasla daha fazla şikayet bildirdikleri rapor edilmiştir (Widanarko et al., 2012). Ayrıca yaşın ilerlemesi, vücut kitle indeksinin yüksekliği ve düşük fiziksel aktivite düzeyi gibi bireysel değişkenler de ağrıların lokalizasyonu ve şiddeti üzerinde etkili olabilmektedir.

Sonuç olarak, masa başı çalışanlarda görülen kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları vücutta sınırlı ancak yoğunlaşmış bir dağılım göstermektedir. Bu durum, iş yeri düzenlemelerinde ergonomik değerlendirmelerin bölgesel risk analizi ile birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

6. Araştırma Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi

Masa başı çalışanlarda fiziksel şikayetlerin yaygınlığına ilişkin elde edilen bulgular, çeşitli araştırma türlerine dayanmaktadır. Bu çalışmaların güvenilirliği, araştırma desenine, örneklem büyüklüğüne, veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenilirliğine, çalışmanın yapıldığı ülke ve sektör gibi bağlamsal değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir.

En yaygın kullanılan araştırma tasarımı, kesitsel anket çalışmalarıdır. Bu çalışmalar, belirli bir zaman diliminde bireylerin yaşadığı semptomları ve bu semptomlarla ilişkili faktörleri belirlemeye yöneliktir. Kesitsel tasarımlar, yaygınlık tahmini için uygun olmakla birlikte nedensel çıkarım yapılmasına imkân tanımamaktadır (Levin, 2006).

Ayrıca, bu tür araştırmalarda öz-bildirim verilerine dayanılması, hatırlama yanlılığı (recall bias) ve sosyal istenirlik etkisi (social desirability bias) gibi sınırlamalar doğurabilmektedir.

Diğer yandan sistematik derlemeler ve meta-analizler, birden fazla çalışmanın bulgularını bütüncül biçimde değerlendirme imkânı sunduğundan, daha yüksek düzeyde bilimsel kanıt üretmektedir. Ancak bu çalışmaların güvenilirliği de, dahil edilen araştırmaların metodolojik kalitesi ve aralarındaki heterojenlik düzeyi ile doğrudan ilişkilidir (Higgins et al., 2021). Örneğin, Srivastav ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen meta-analizde, Hindistan'daki masa başı çalışanlar arasında WMSD yaygınlığı %76 olarak rapor edilmiştir. Ancak çalışmalarda örneklem tanımlarının ve kullanılan değerlendirme ölçeklerinin farklı olması, bulguların karşılaştırılabilirliğini zorlaştırmaktadır.

Müdahale temelli araştırmalar, sedanter yaşam tarzını azaltmak ve ergonomik düzenlemelerin etkisini değerlendirmek açısından önemlidir. Bu tür çalışmalar, ön test-son test ya da deney-kontrol grubu karşılaştırmaları gibi daha karmaşık araştırma desenleri ile yürütülmektedir (Chau et al., 2016). Ancak bu çalışmaların sınırlı sayıda katılımcı ile gerçekleştirilmesi ve kısa süreli izleme yapılması, genellenebilirliği kısıtlamaktadır.

Coğrafi ve kültürel bağlam da araştırma sonuçlarını etkileyen önemli bir faktördür. Gelişmiş ülkelerde iş yeri ergonomisi, iş sağlığı hizmetleri ve çalışan hakları daha sistematik biçimde ele alındığından, bu ülkelerdeki veriler Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerle doğrudan karşılaştırılamayabilir (Oakman & Kinsman, 2018). Türkiye'deki çalışmalarda kullanılan anket araçlarının çoğunlukla Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ) gibi uluslararası geçerliliği olan ölçeklerden uyarlanmış olması, veri kalitesini artırmakla birlikte, uygulama yöntemlerindeki farklılıklar yine de dikkate alınmalıdır.

Ayrıca, birçok çalışmanın belirli meslek grupları (örneğin banka çalışanları, öğretmenler veya kamu personeli) üzerinde yoğunlaşması, elde edilen bulguların tüm masa başı çalışanlara genellenmesini kısıtlayan bir diğer etkidir. Bu gruplarda elde edilen yüksek prevalans oranları, belirli iş yükü, stres düzeyi ya da ergonomik koşullara bağlı olarak ortalamanın üzerinde olabilir.

Son olarak, COVID-19 pandemisiyle birlikte artan uzaktan çalışma uygulamalarının etkisi, bazı çalışmalarda dikkate alınmış olsa da, bu yeni çalışma düzeninin uzun vadeli etkilerini değerlendiren boylamsal veri hâlâ sınırlıdır (Kniffin et al., 2021). Bu nedenle,

masa başı çalışanların fiziksel sağlığına ilişkin araştırmaların daha homojen örneklemlemlerle, kültürel bağlamı dikkate alan, yeterli izlem süresine sahip ve nedensel ilişkilere odaklanan tasarımlarla yürütülmesi gerekmektedir.

7. Sonuç ve Öneriler

Bu derleme çalışmasında, masa başı çalışanların karşılaştığı fiziksel şikayetlerin yaygınlığı, bu şikayetlerin vücut bölgelerine göre dağılımı ve ilgili araştırmaların metodolojik özellikleri ele alınmıştır. Küresel düzeyde yapılan çalışmalar, sedanter yaşam tarzının ve ofis temelli iş biçimlerinin önemli bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini ortaya koymaktadır. Özellikle boyun, bel, sırt, omuz ve el bileği gibi bölgelerde yoğunlaşan kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, masa başı işlerin temel sağlık riski olarak öne çıkmaktadır (Cagnie et al., 2007; Janwantanakul et al., 2008).

Türkiye bağlamında elde edilen bulgular, gelişmiş ülkelere benzer şekilde yüksek oranda fiziksel şikayet bildirildiğini göstermektedir. Ancak, ulusal düzeyde temsili örneklem gruplarıyla yürütülmüş araştırmaların sayıca az olması, genel tabloyu tam olarak yansıtmamaktadır. Bu nedenle Türkiye'de masa başı çalışanlar özelinde daha kapsamlı, boylamsal ve çok merkezli araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Masa başı çalışanların yaşadığı fiziksel şikayetler yalnızca bireysel sağlık sorunları bağlamında değil, aynı zamanda iş gücü verimliliği, iş tatmini ve sağlık ekonomisi açısından da önemli sonuçlar doğurmaktadır. Uzun süreli oturmanın ve ergonomik açıdan yetersiz çalışma koşullarının neden olduğu sorunlar, iş gücünde devamsızlık, verimlilik kaybı ve artan sağlık harcamaları ile doğrudan ilişkilidir (Wilmot et al., 2012; de Kok et al., 2018).

Bu çerçevede aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

1. Ergonomik düzenlemeler, masa başı iş ortamlarında zorunlu standart haline getirilmelidir. Oturma düzeni, masa yüksekliği, monitör mesafesi ve aydınlatma gibi fiziksel çevre faktörleri, çalışan sağlığını doğrudan etkilemektedir.
2. İşyeri temelli fiziksel aktivite programları teşvik edilmelidir. Düzenli molalar, germe ve esneme egzersizleri ile çalışanların sedanter davranışı azaltılabilir (Chau et al., 2016).
3. Çalışanlara yönelik eğitim programları, doğru oturma postürü, ergonomik ekipman kullanımı ve göz sağlığına yönelik bilinç oluşturma amacıyla düzenli olarak yürütülmelidir.

4. Kurumsal sağlık taramaları, erken tanı ve müdahale açısından önemlidir. Kas-iskelet sistemi problemlerine ilişkin periyodik değerlendirmeler, hem bireysel sağlık hem de kurumsal performans açısından yarar sağlamaktadır.

5. Araştırma destekleri, özellikle Türkiye bağlamında masa başı çalışanlara yönelik epidemiyolojik verilerin artırılması için teşvik edilmelidir.

Sonuç olarak, masa başı işlerde çalışan bireylerin fiziksel sağlığına yönelik sorunlar, modern iş dünyasının sürdürülebilirliği açısından stratejik bir öncelik haline gelmiştir. Ergonomik iyileştirmeler ve sağlıklı çalışma alışkanlıklarının teşvik edilmesi, hem çalışan refahını artıracak hem de toplumsal sağlık maliyetlerini azaltacaktır.

KAYNAKÇA

- Acar, F., & Armutlu, K. (2020). Türkiye'de mesleklerin toplumsal itibarı üzerine bir değerlendirme. *Sosyoloji Dergisi*, 40(2), 155–173.
- Andersen, J. H., Haahr, J. P., & Frost, P. (2011). Risk factors for more severe regional musculoskeletal symptoms: A two-year prospective study of a general working population. *Arthritis Care & Research*, 63(9), 1280–1287. <https://doi.org/10.1002/acr.20492>
- Autor, D. H. (2015). Why are there still so many jobs? The history and future of workplace automation. *Journal of Economic Perspectives*, 29(3), 3–30.
- Bureau of Labor Statistics. (2024). Occupational employment and wage statistics. <https://www.bls.gov/oes/>
- Cagnie, B., Danneels, L., Van Tiggelen, D., De Loose, V., & Cambier, D. (2007). Individual and work related risk factors for neck pain among office workers: A cross sectional study. *European Spine Journal*, 16(5), 679–686.
- Chakrabarty, S., Gupta, V., & Kulhara, P. (2022). Work-related musculoskeletal disorders among office workers in Southeast Asia: A cross-sectional study. *Occupational Medicine*, 72(1), 22–28.
- Church, T. S., Thomas, D. M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., Earnest, C. P., Rodarte, R. Q., Martin, C. K., Blair, S. N., & Bouchard, C. (2011). Trends over 5 decades in U.S. occupation-related physical activity and their associations with obesity. *PLoS One*, 6(5), e19657.
- Claus, A. P., Hides, J. A., Moseley, G. L., & Hodges, P. W. (2015). Sitting versus standing: Does the intradiscal pressure cause disc degeneration or low back pain? *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 25(5), 731–736.
- de Kok, J., Vroonhof, P., Snijders, J., Roullis, G., Clarke, M., Peereboom, K., & van Dorst, M. (2018). Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU. European Agency for Safety and Health at Work.
- Eurostat. (2020). Employed persons working from home as a percentage of the total employment.

<https://ec.europa.eu/eurostat>

- Gül, M., & Öztürk, M. (2020). Büro çalışanlarında kas-iskelet sistemi yakınmaları ve ilişkili faktörler. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 66(4), 401–407.
- Janwantanakul, P., Pensri, P., Jiamjarasrangsri, W., & Sinsongsook, T. (2008). Prevalence of self-reported musculoskeletal symptoms among office workers. *Occupational Medicine*, 58(6), 436–438.
- Kara, M., & Demir, Ü. (2021). Ofis çalışanlarında kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının değerlendirilmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 9(2), 87–95.
- Kniffin, K. M., Narayanan, J., Anseel, F., Antonakis, J., Ashford, S. P., Bakker, A. B., ... & van Vugt, M. (2021). COVID-19 and the workplace: Implications, issues, and insights for future research and action. *American Psychologist*, 76(1), 63–77.
- Levin, K. A. (2006). Study design III: Cross-sectional studies. *Evidence-Based Dentistry*, 7(1), 24–25.
- Oakman, J., & Kinsman, N. (2018). A multi-level approach to understanding the impact of workplace factors on work-related musculoskeletal disorders. *Applied Ergonomics*, 68, 328–336.
- Parry, S., & Straker, L. (2013). The contribution of office work to sedentary behaviour associated risk. *BMC Public Health*, 13, 296.
- Pew Research Center. (2025). What the data says about federal workers. <https://www.pewresearch.org/>
- Srivastav, A. K., Basu, S., & Patil, R. R. (2022). Work-related musculoskeletal disorders among various occupational workers in India: a systematic review and meta-analysis. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 26(2), 77–86.
- TÜİK. (2024). İşgücü İstatistikleri, 2024. Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/>
- Visual Capitalist. (2022). Visualizing the American workforce as 100 people. <https://www.visualcapitalist.com/american-workforce-100-people/>
- Wilmot, E. G., Edwardson, C. L., Achana, F. A., Davies, M. J., Gorely, T., Gray, L. J., ... & Biddle, S. J. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: Systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 55, 2895–2905.