



Süpermarket Çalışanlarında Bel, Boyun Ağrısı ve Psikolojik Durum Değerlendirilmesi

Ece Uysal ALTUNBİLEK¹, Alİ AYDENİZ¹

¹ Yüksek İhtisas Üniversitesi, Ankara, ²Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep

Geliş Tarihi / Received
29.12.2017

Kabul Tarihi / Accepted
14.02.2018

Yayın Tarihi / Published
31.07.2018

Özet: Araştırmamız süpermarket çalışanlarında bel/boyun ağrısı ve psikolojik durumlarını sorgulamak ve katılımcıların markette çalışma süreleri ve çalıştıkları birim arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Ankara Çankaya İlçesi'nde çalışan ve araştırmayı kabul eden, 50 katılımcı homojen olarak gruplandırılarak çalışmaya dahil edilmiştir. Değerlendirmede, Demografik Bilgiler Anketi, Oswestry Bel Ağrısı Anketi, Boyun Ağrı Değerlendirme Anketi, Beck Depresyon Ölçeği ve Vizüel Analog Skalası (VAS) kullanılmıştır. Çalışanların bel ağrısı VAS ortalamaları: 2.3 (min:0,max:10) iken, Oswestry Bel Ağrı Anketi ortalamaları, hafif fonksiyonel yetersizlik olarak nitelendirilen aralıkta olmasıydı (ort. 4.56). Katılımcıların ortalama yaş değerleri 29.5 olup, hafif fonksiyonel yetersizlik çıkması iş yüküne bağlı olabilmektedir. Bireylerin markette çalışma yılları ile VKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($P<0.05$). Diğer ölçüm değerleri ile markette çalışma yılları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($P>0.05$). Çalışmamıza katılan bireylerin yaşları ile VKİ ve bel ağrısı VAS değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı değişkenlik görülmektedir ($P<0.05$). Bu sonucu "ilerleyen yaşla birlikte, vücut kompozisyonunun değişimine ve omurgaya binen yük miktarının değişimine bağlı olarak bel ağrısı da artmaktadır" şeklinde yorumlayabiliriz. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği skor ortalamaları normal psikolojik durum aralığındaydı. Ağrının mekanik yük/travmaya maruz kalmakla ilişkilendirildiği birçok literatür bilgisiyle uyumludur. Uygun olmayan pozisyon ve postürlerde yük taşımaya bağlı patolojileri önlemek amacıyla çalışanlar bu konuda uyarılmış ve uygun egzersizler hakkında koruyucu ve tedavi edici amaçlı bilgilendirilerek, güçlü boyun, sırt, bel ve abdominal kaslarının omurgayı korumadaki önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Boyun Ağrısı, Bel Ağrısı, Süpermarket Çalışanları, Depresyon, Psikolojik Durum

Relationship Between Low Back Pain, Neck Pain, Psychological Situation in Supermarket Workers

Abstract: This research was conducted to question low back pain / neck pain and psychological situation in supermarket workers and to evaluate the participants' working time and unit of work at the supermarket and the relationship between the results. 50 participants working in Ankara Çankaya and participating in the research were grouped homogeneously and included in the study. In the evaluation of the participants, Demographic Information Questionnaire, Oswestry Low Back Pain Questionnaire, Neck Pain Assessment Questionnaire, Beck Depression Scale and Visual Analogue Scale (VAS) were used to assess participants' pain severity and psychologic condition. One of the significant findings of our study was that the Oswestry low back pain averages (mean, 4.56) were in the range of mild functional impairment, while the employees' low back pain VAS averages were 2,3 (min: 0, max: 10). The mean age of the participants is 29.5, and on average, the emergence of mild functional disability on the average can be attributed to workload. There is a statistically significant difference between the ages of the individuals participating in my work, BMI and low back pain VAS values ($P < 0.05$). We can interpret this as the increase in low back pain due to the change in body composition and the change in the amount of load on the vertebrae, with advancing age. Participants' mean Beck Depression Scale scores were assessed as "normal pyshological situation". In this case it is compatible with many literature knowledge that the pain is associated with mechanical burden / trauma exposure. In order to prevent pathologies related to cargo carriage in unfavorable positions and postures, workers are alerted to this and emphasized the importance of protecting the backbone of strong neck, back, low back and abdominal muscles by informing them about appropriate exercises for preventive and therapeutic purposes.

Keywords: Neck Pain, Low Back Pain, Supermarket Workers, Depression, Psychological Situation

Sorumlu yazar: Ece Uysal ALTUNBİLEK,

Adres: Yüksek İhtisas Üniversitesi, Ankara

e-mail: uysal.ece@gmail.com

1. GİRİŞ

Ağrı, rahatsız edici ve her zaman için subjektif, emosyonel bir duyum/davranış şekli olup vücudun herhangi bir bölgesinden kaynaklanabilmektedir (1). İfadesi zor, kişiden kişiye göre hatta aynı kişide farklı zaman dilimlerine göre değişken ve genellikle kişinin geçmişteki deneyimleriyle ilgilidir. Bel ve boyun ağrısı en sık karşılaşılan ağrı çeşitlerinden olup yapılan çalışmalarda bireylerin %70-90'ının yaşamlarının en azından bir döneminde bu yakınmalarla karşılaştığı tespit edilmiştir. Günümüzde bel/boyun ağrısının belirlenen birçok mesleki ve kişisel risk faktörü saptanmıştır ve bel ağrılarının %60'ından daha çoğunun aşırı güç sarf etmeye bağlı olarak geliştiği Ulusal İş Sağlığı ve Güvenliği Enstitüsü tarafından bildirilmiştir. Fiziksel olarak ağır iş yüküne maruz kalma, fiziksel gücün üzerinde yük kaldırma, ani yapılan, tekrarlayıcı olan ve zorlu hareketler gibi kronik travmalar en sık görülen bel ağrısı sebepleridir (2). Doğumsal omurga problemleri, duruş bozuklukları, servikal ve torakal bölge kas spazmları ve/veya eklem blokajları, kas anomalileri, disk hernileri, osteoartrit ise boyun ağrısı sebepleri arasındadır. Gerçekte vücudun bir savunma mekanizması olan bel/boyun ağrısı genellikle kişiler tarafından gözardı edilmekle birlikte bazen günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayan ve iş hayatını olumsuz yönde etkileyecek sonuçlara yol açabilen ciddi bir sağlık sorunudur (3).

Bu çalışma süpermarket çalışanlarında bel, boyun ağrısı ve psikolojik durum arasındaki ilişkiyi değerlendirirken, katılımcıların çalışma yıllarına ve markette çalıştığı birimlere göre bulguların değerkenliğini saptanmak amacıyla yapılmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde mesleki kas iskelet rahatsızlıkları, market çalışanlarını

etkileyen en önemli sağlık sorunları arasında yer aldığı bilinmektedir.

Farklı meslek gruplarında bel ve boyun ağrısının ve psikolojik durumların incelendiği çalışmalar bulunmakla birlikte, süpermarket çalışanlarının incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilecek verilerin fizik tedavi ve rehabilitasyon ve ergonomi alanlarında yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağını ve gelecekte yapılabilecek araştırmalara ışık tutacağını düşünmekteyiz. Hipotezlerimiz;

Hipotez 1: Süpermarket çalışanlarında bel ağrısı markette çalışma yılı ve çalıştığı bölüm ile ilişkilidir.

Hipotez 2: Süpermarket çalışanlarında boyun ağrısı markette çalışma yılı ve çalıştığı bölüm ile ilişkilidir.

Hipotez 3: Süpermarket çalışanlarında bel ve boyun ağrısı psikolojik durumu olumsuz yönde etkiler.

2. MATERYAL ve METOT

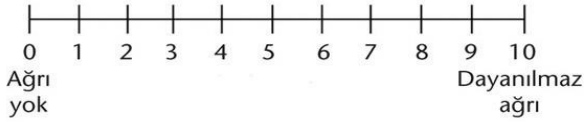
Katılımcılar

Çalışma Altunbilekler Süpermarketler zincirlerinin Çankaya ilçesinde konumlanmakta olan beş farklı şubesinde yapılmıştır. Araştırmamıza en az 6 aydır markette çalışmakta olan, 18-55 yaş aralığında 50 gönüllü birey dahil edilmiştir. Osteoartrit tanısı taşıyan, hamile olan, bel/boyun cerrahisi geçirmiş olan bireyler araştırmanın homojenliğini bozmamak adına çalışmamıza dahil edilmemiştir.

Değerlendirme

Çalışmaya katılmayı kabul eden erişkin gönüllü olguların demografik bilgileri **Demografik Bilgiler Anketi** ile alınmıştır. Katılımcıların ağrı şiddetini değerlendirmek için **Vizüel Analog Skalası (VAS)** kullanılmış olup hiç ağrının olmaması 0 puan, çok

şiddetli ağrının olması 10 olmak üzere hasta ağrı şiddetine 0 ile 10 arasında bir değer verilmiştir.



Şekil 1. Görsel Analog Skalası.

Katılımcıların bel ağrısını değerlendirmek için **Oswestry Skalası** kullanılmıştır. Bu skalada ağrı düzeyini ve değişiklik derecesini, ağrı nedeni ile günlük yaşam aktivitelerindeki farklılıkları sorgulayan 10 tane soru yer almaktadır. Her soruda sırası ile skorları 0-5 arasında farklılık gösteren 6 şık bulunmaktadır. Katılımcılardan her soru için cevap olarak kendilerine en yakın hissettikleri şıkkı işaretlemeleri istenildi. İşaretledikleri şıkların skorları toplanarak bu anketin sonuç değerine ulaşıldı. Bu skaladan alınacak en fazla skor 50 puandır. Seçenek puanları; 1-0 puan değerinde, 2-1 puan değerinde, 3-2 puan değerinde, 4-3 puan değerinde, 5-4 puan değerinde ve 6 ise 5 puan değerindedir. Değerlendirme şu şekilde yapılmaktadır;

0 puan: Fonksiyonel yetersizlik yok

1-10 puan: Hafif fonksiyonel yetersizlik

11-30 puan: Orta derecede fonksiyonel yetersizlik

31-50 puan: Ağır fonksiyonel yetersizlik (4).

Katılımcıların boyun ağrısını değerlendirmek için **Boyun Ağrısı Değerlendirme Anketi** kullanılmıştır. Çalışanlarda ağrının tipi, şiddeti ve ağrıyı artıran aktiveler sorgulanmıştır. Katılımcıların depresyon düzeyini sorgulamak için **Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)** kullanılmıştır. Ölçek her cevaptan elde

edilen 0-3 arasındaki puanların toplanması ile değerlendirilen, toplam 21 sorudan meydana gelen bir psikolojik durum değerlendirme anketidir. Denk düşen puan aralıkları doğrultusunda ölçek, 1-10 arası normal, 11-16 arası orta derecede duygu durumu bozukluğu, 17-20 arası klinik depresyon; 21-30 arası orta düzeyde depresyon; 31-40 arası ciddi düzeyde depresyon; 41-63 arası ağır depresyon biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hisli tarafından yapılmıştır (5).

İstatistiksel Analiz

Verilerin istatistiksel analizi SPSS yazılımı ile bel, boyun ağrısı ve psikolojik durum ve yaşam kalitesini sorgulayan anketler karşılaştırılarak yapılmıştır. Hastaların demografik verilerinin tanımlayıcı istatistikleri yapılarak ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS.20.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin frekans ve yüzdesel dağılımları verilmiştir. Normallik testi sonucunda, gruplar arasında farklılık incelenirken ikiden fazla gruplarda normal dağılmayan değişkenlerde Kruskal Wallis- H Testi kullanılmıştır.

Değişkenler arası ilişkiler ise Ki-Kare testi ile analiz edilmiştir. Anlamlılık seviyesi olarak 0,05 kullanılmış olup ($P<0.05$) olması durumunda anlamlı ilişkinin olduğu, ($P>0.05$) olması durumunda ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir.

3. BULGULAR

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların demografik bilgileri değerlendirildiğinde; 20 kadın, 30 erkek toplamda 50 birey arasından 23'ünün evli (%46), 26'sının bekar (%52), 1'inin dul (%2) olduğu görüldü. Katılımcıların çalıştıkları birimlere göre dağılımı incelendiğinde; sebze-meyve bölümünde:

9 (%18), orta reyon bölümünde: 12 (%24), kasa bölümünde: 9 (%18), unlu mamüller-kuruyemiş bölümünde: 8 (%16), et bölümünde 6 (%12), şarküteri bölümünde ise 6 (%12) katılımcı olarak dağılım göstermektedir. Katılımcıların eğitim durumları: ilkokul mezunu 6 kişi (%12), ortaokul mezunu 4 kişi (%8), lise mezunu 36 kişi (%72), üniversite mezunu 4 kişi (%8) olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların %23'ü sigara kullanmaktayken, %12'si az miktarda, yine %12'si orta düzeyde alkol kullanmaktaydı. Olguların %66'sında metabolik bir rahatsızlık yoktu. Gelir düzeyleri incelendiğinde; %48'i asgari ücret, %16'sı "1401-1700TL", % 24'ü "1701-2000 TL" arasında ve %12'si "2000TL" üzeri aylık ücretle çalıştıklarını belirtti. Markette çalışma yıllarına göre; 6 ay -2 yıl aralığında 16 kişi, 2-5 yıl aralığında 13 kişi ve 5 yıl üstü 21 kişi olmak üzere toplam 50 kişilik mümkün olduğunca homojen bir grup alınmaya çalışılmıştır. Katılımcıların %56'sında (n:28) bel ağrısına

rastlanmazken, %22'sinde (n:11) sadece bel ağrısı, %16'sında (n:8) ise bel ve bacak ağrısı birlikte bulunduğu gözlemlendi. Bel ağrısı yaşayan olgular ağrı nedenini çoğunlukla "ağır yük taşıma/kaldırma" olarak nitelendirdi (n:13). Ağrının, çalışma performansını etkileyip etkilemediğinin araştırıldığı bir soruda, %62 oranında "etkilemiyor" şeklinde cevap alınmıştır ve katılımcıların %88'i şu ana kadar herhangi bir tedavi almamıştır, ayrıca %80 'i herhangi bir ilaç kullanmamaktadır. Katılımcıların %58'inde boyun ağrısına rastlanmazken, %42'sinde farklı niteliklerde boyun ağrısı tariflenmiştir. Katılımcıların ağrı nedeniyle yılda ortalama 1 gün (min: 0, max: 40) istirahat kullandıkları belirlenmiştir.

Katılımcıların yaş ortalamaları: 29,5 yıl (min:19, max: 53yıl), VKİ ortalamaları 24,7 kg/m² (min:16,8, max:38,4), günlük içilen ortalama sigara sayısı 5,5 (min:0, max:20) idi. Çalışanların vücut kitle indeksi ortalama değerleri normal aralıktadır (Tablo 1).

Tablo 1- Yaş, VKİ ve Günlük İçilen Sigara Sayısı

Yaş, VKİ ve Günlük İçilen Sigara Sayısı Tablosu					
	N	Ort.	Min.	Max.	SS
Yaş (yıl)	50	29,5	19	53	9,27
VKİ (kg/m²)	50	24,7	16,8	38,4	4,75
Günlük İçilen Sigara Sayısı (Adet)	50	5,5	0	20	7,3

Tablo 2- Bel, Boyun Ağrısı Skorları

	N	Ort.	Min.	Max.	Ss
Bel ağrısı (VAS)	50	2,3	0	10	2,44
İstirahat kullanım süresi (gün)	50	1	0	40	5,68
Oswestry bel ağrı anketi	50	4,56	0	20	5,2
Boyun ağrı anketi	50	9,04	0	58	14,42

Tablo 3- Beck Depresyon Ölçeği

	N	Ort.	Min.	Max.	SS
BECK	50	7,24	0	45	11,00

Katılımcıların ağrı nedeniyle yılda ortalama 1 gün (min:0, max:40 gün) istirahat kullandıkları belirlendi. Katılımcıların %58'inde boyun ağrısına rastlanmazken, %42'sinin farklı niteliklerde ağrı tarifledikleri görüldü. Boyun ağrı anketi puanı ortalamaları: 9.04 (min:0, max:58) dür. Bel ağrısı VAS ortalamaları 2.3 (min:0, max:10), Oswestry Bel Ağrı Anketi ortalamaları: 4.56 (min:0, max:20) idi. Oswestry bel ağrısına anketine göre bu ortalama, hafif fonksiyonel yetersizlik olarak nitelendirilmektedir (Tablo 2). Beck depresyon ölçeği puan ortalamaları: 7,24 (min:0,max:38) tür. Katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği sonuçları ortalama olarak değerlendirildiğinde normal psikolojik durum olarak nitelendirildi (Tablo 3). Bireylerin çalıştıkları birim ile Bel Ağrısı VAS, Beck Depresyon ölçeği, Ostwestry Bel Ağrı Anketi, Boyun Ağrı Anketi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmemektedir ($P>0.05$). Birimlere göre bulguların değerlendirmesinde Et reyonunda çalışan bireylerin VKİ ortalama değerinin diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($P<0.05$).

Bireylerin markette çalışma yılları ile VKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($P<0.05$). 5 yıldan fazla markette çalıştığını belirten bireylerin VKİ ortalama değerinin diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Diğer ölçüm değerleri ile markette çalışma yılları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($P>0.05$). Bireylerin markette çalışma süresi arttıkça ağrı nedeniyle tedavi alma durumları arttığı görülmektedir ($P<0.05$). Ki-kare testine göre bel ağrısı şekli ile metabolik rahatsızlık, ağrının iş performansını etkileme durumu ve ilaç kullanımı arasında anlamlı sonuç gözlenmiştir ($P<0.05$). Çalışmamıza katılan market

çalışanlarından erkek cinsiyette olanların VKİ değerlerinin daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4- Bulguların markette çalışılan birime göre kıyaslanması

		Markette alışılan Birim				Kruskal Wallis Test	
		N	Ortan ca	1. eyrek	3. eyrek	Sıra Ort.	P
BEL AğRISI VAS	Sebze – Meyve Reyonu	9	1	0	4	22,83	0,298
	Orta Reyon	12	2	1	4	26,29	
	Kasa	9	1	0	1	17,83	
	Unlu Mamüller ve Kuruyemiş	8	3	2	6	32,44	
	Et Reyonu	6	2	0	3	23,83	
	şarküteri Reyonu	6	4	1	5	31,83	
	TOPLAM	50					
BECK DEPRESYON LEğİ	Sebze – Meyve Reyonu	9	0	0	2	22,72	0,399
	Orta Reyon	12	0	0	7	21,96	
	Kasa	9	7	0	10	27,39	
	Unlu Mamüller ve Kuruyemiş	8	12	1	25	33,00	
	Et Reyonu	6	1	0	3	19,92	
	şarküteri Reyonu	6	8	0	16	29,50	
	TOPLAM	50					
OSWESTRY BEL AğRI ANKETİ	Sebze – Meyve Reyonu	9	0	0	4	20,89	0,693
	Orta Reyon	12	5	0	13	28,83	
	Kasa	9	4	0	7	24,67	
	Unlu Mamüller ve Kuruyemiş	8	3	0	9	25,94	
	Et Reyonu	6	1	0	5	21,17	
	şarküteri Reyonu	6	7	2	7	30,75	
	TOPLAM	50					
BOYUN AğRI ANKETİ PUANI	Sebze – Meyve Reyonu	9	0	0	0	20,61	0,278
	Orta Reyon	12	4	0	17	29,29	
	Kasa	9	0	0	22	27,67	
	Unlu Mamüller ve Kuruyemiş	8	0	0	8	23,31	
	Et Reyonu	6	14	0	19	32,33	
	şarküteri Reyonu	6	0	0	0	18,08	
	TOPLAM	50					
VÜCUT KİTLE İNDEKSİ (VKİ)	Sebze – Meyve Reyonu	9	26,1	22,9	32,0	32,33	0,002*
	Orta Reyon	12	23,0	21,8	25,7	23,96	
	Kasa	9	19,5	18,6	21,1	9,50	
	Unlu Mamüller ve Kuruyemiş	8	23,4	22,7	25,6	23,75	
	Et Reyonu	6	27,1	24,8	28,1	38,83	
	şarküteri Reyonu	6	25,0	24,1	29,1	31,33	
	TOPLAM	50					

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bel ve boyun ağrısı farklı uzun süreklili ayakta çalışanlar arasında görülen en sık semptomlardan biri olup ciddi zaman ve iş kaybına neden olmaktadır. Çalışmamızda süpermarket çalışanları bel ağrısı, boyun ağrısı ve psikolojik durum açısından değerlendirilmiş olup, ülkemizde bu konuyla ilgili daha önce yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmamızda yer alan olguların bel ağrısı VAS ortalamaları: 2.3 (min:0,max:10) ve Oswestry Bel Ağrı Anketi ortalamaları: 4.56 (min:0,max:20) ıydı. Oswestry bel ağrısına anketine göre bu ortalama, "hafif fonksiyonel yetersizlik" olarak nitelendirilmektedir. Bu durumun sebeplerinin, uygun çalışma pozisyonlarına dikkat etmemek, sedanter yaşam, VKİ artışı ve kas zayıflıklarına bağlı olarak, eklemlere binen yük miktarının artması olarak düşünmekteyiz. Bel ağrısı yaşayan olgular ağır nedenini çoğunlukla "ağır yük taşıma/kaldırma" olarak belirtmiştir. Markette iş sorumlulukları arasında yer alan gelen ürünlerin taşıma ve yerleştirilmesini bu durumun sebepleri arasında gösterebiliriz. Çalışanlar bir yük taşıması gerektiğinde bunun mümkün olduğunca vücuda yakın tutulması ve ürünlerin eğilerek değil çömelme pozisyonuna gelerek alındığında bel omurlarına binen yükün azalacağı konusunda bilgilendirildi.

Benzer bir çalışma olarak, Diş Hekimliği Fakültesi çalışanlarında bel ve boyun ağrılarının değerlendirildiği bir çalışmada; haftalık ve günlük çalışma saatleri ile yürürken görülen bel ağrısı arasında pozitif bir ilişki saptamıştır. Ayakta çalışma süresiyle, bel ve boyun VAS skorları arasında pozitif ilişki, ayakta çalışma süresiyle tüm pozisyonlarda bel ve boyun ağrısı sıklığı arasında ilişki görülmüştür. Uzmanlık alanlarına göre ise, gruplar arasında fark saptanmamıştır. Sonuç

olarak, çalışma süresi ve pozisyonunun, bel ve boyun ağrısı üzerinde önemli etkiye sahip olduğu bulunmuştur (6).

Geler Külcü ve ark. larının (6) elde ettiği bu sonuç bizim çalışmamıza benzer olarak, yanlış çalışma pozisyonlarıyla, eklemlere binen yükün artmasının sonucu olarak meydana gelen mesleki dejenerasyonları vurgulamaktadır. Hastane çalışanlarında bel ağrısı sıklığı, bel ağrısının kronik yorgunluk sendromu ve mesleki faktörler ile ilişkisinin değerlendirildiği bir başka çalışma 2012-2013 yılları arasında Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi çalışanları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, erkek cinsiyette bel ağrısı istatistiksel olarak fazla görülmüş, bel ağrısı öyküsü olan grupta kronik yorgunluk sendromu istatistiksel açıdan anlamlı oranda fazla bulunmuştur ($P<0.005$). Kronik yorgunluk sendromu ile mesleki çalışma süresi, vardiyalı çalışma arasında istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Mesleki çalışma süresinin uzun olması ve vardiyalı çalışmanın, kronik yorgunluk sendromu için risk oluşturabileceği belirtilmiştir (7). Bizim çalışmamızda bu çalışmadan farklı olarak; VKİ istatistiksel olarak anlamlı seviyede erkek bireylerde yüksek çıkmıştır ($P<0.005$).

Katılımcıların Beck depresyon ölçeği puan ortalamaları: 7,24 (min:0,max:38) tür. Olguların Beck Depresyon Ölçeği sonuçları ortalama olarak değerlendirildiğinde normal psikolojik durum olarak nitelendirildi. Bu durumun market hizmeti sektöründe güler yüzlü, enerjik ve pozitif eleman seçimine önem verilmesinden ve işverenlerin müşteri şikayetlerini dinleyerek, memnuniyetsizlik durumlarında, verimliliğin yeterli bulunmamasından dolayı işe son verme durumlarını sık yaşanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Benzer olarak, İnan metal sanayi işçilerinde, fiziksel ve psikososyal mesleki faktörlerin bel ağrısının kronikleşmesindeki etkisinin araştırıldığı Kohort bir çalışmada, çalışanların mesleki maruziyetleri değiştirilmeden kronik bel ağrısı olan işçiler 2 gruba ayrılmış ve bir grup tedavi edilerek mesleki maruziyetleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, fiziksel ve psikososyal risk faktörleri arasında, sosyal destek, iş tatmini ve 15 kilogramdan fazla ağırlık kaldırmanın kronik bel ağrısının seyrinde anlamlı ilişki gösterilmiştir. Çalışma bu risk faktörleri elimine edildiğinde, akut bel ağrısı olan işçilerde durumun kötüleşerek kronik faza geçişin önlenmesi umudu olduğunu göstermiştir (8). Market çalışanlarında yaptığımız araştırmada bel ağrısı lokalizasyonu ile metabolik rahatsızlık, ağrının iş performansını etkileme durumu ve ilaç kullanımı arasında anlamlı sonuç gözlemlenmiştir ($P<0.05$).

Kayıhan ve arkadaşlarının 2014 yılında yaptığı çalışmada; masa başında çalışan genç kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ve bel ağrısı arasındaki ilişki araştırılmış, çalışmaya, 20-40 yaş arası 243 masa başı çalışan kadın gönüllü katılmıştır. Çalışmada Oswestry Özürlülük İndeksi ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kısa versiyonunun kullanılması tercih edilmiştir. Araştırma sonucunda, fiziksel aktivite düzeyi ve bel ağrısı sakatlık skoru arasında U şeklinde ilişki bulunmuştur. Günlük orta düzeyde fiziksel aktivitenin, kilo alımını ve yağ artışı önleyerek, masa başı çalışan genç kadınlara bel ağrısını önlemede tavsiye edilebileceği kanısına varılmıştır (9). Düzenli egzersiz yapmak bireylerin yalnız kardiyovasküler sisteminin gelişmesine yardımcı olmaz, aynı zamanda kasların gelişmesiyle eklemlere binen yükü azaltır, sakatlanmalara karşı koruyucu rehabilitasyon etkisi yaratmaktadır. Bu nedenle markette çalışanlara postür egzersizleri

öğretilemiştir. Düzenli olarak, yüzme, yürüyüş ve benzeri spor faaliyetlerine katılarak kardiyovasküler sistem ve kas enduranslarını geliştirebilecekleri belirtilmiştir. Bu durumda market yönetimine düşen görev ise belirli aralıklarla iş güvenliği programlarının yanı sıra bazı egzersiz programlarının öğretilmesi ve grup egzersizleri şeklinde yapıldığı bir ortam sağlamak olabilir. Bu durum kısa dönemde işverene ek bir yük gibi görünmekle birlikte, çalışanlara ciddi bir motivasyon, düşünüldüğünü hissetme, sisteme daha fazla katkı sağlama sorumluluğu sağlayacağı ve aynı zamanda fiziksel olarak da iş gücü kayıplarını azaltacağı için bu tip bir girişimin uzun vadede hem maddi hem de manevi kazanç olarak geri döneceği açıktır. Kayıhan ve ark. (10)'nın çalışmasına benzer olarak, tekstil çalışanlarında skapular bölge kaslarının enduransının kronik omuz ağrısı üzerine etkisini araştıran bir çalışmada, Nordic Kas İskelet Anketi ve Skapular Kas Endurans Testi kullanılarak Serratus Anterior, Trapez kasları enduransı ölçülmüştür. Sonuç olarak; kronik omuz ağrısı olan tekstil işçilerinde skapular kas enduransı daha düşük bulunmuştur ($P<0.05$) (10). İzmir ili Ödemiş Devlet Hastanesi'nde 2007-2008 tarihlerinde 167 sağlık çalışanında (doktor, ebe, sağlık memuru ve hemşire) yapılan sağlık çalışanlarında bel ağrısı görülme sıklığı ve etkileyen faktörlerin incelendiği bir araştırmada, araştırmamıza benzer olarak Oswestry Skalası kullanılmıştır. Sağlık çalışanlarının Oswestry bel ağrısı ölçeğine göre, hekimlerin %25.9'unda hafif, ebe-hemşirelerin %44.4'ünde hafif, %13.9'unda orta, %5'inde ciddi derecede bel ağrısı şikayetleri olduğu, sağlık memurlarının %42.8'inde hafif derecede bel ağrısı problemlerinin olduğu saptanmıştır (11). Pamukkale Üniversitesi Hastanesi'nde çalışan 211 yardımcı sağlık elemanında, kas ve iskelet ağrısını etkileyen sebeplerin incelendiği bir araştırma 2015

yılında yapılmıştır. Nordic Kas İskelet Sistemi Anketi ile yapılan araştırmada, aktivite sırasında en fazla bel ağrısı prevalansı (%54) görülürken, boyun aktivite (%46) ve istirahat ağrıları (%45.5) ile sırt aktivite ağrısının (%45.5) izlediği saptanmıştır (12). Bizim çalışmamızda olduğu gibi bu araştırmada da farklı bir meslek grubunda çalışma koşullarına bağlı olarak ağrının değişkenliği araştırılmış ve en yüksek ağrı prevalansları sırasıyla bel ve boyun bölgelerinde gözlenmiştir.

Çalışmamızda bireylerin markette çalışma yılları ile VKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($P<0.05$). 5 yıldan fazla markette çalışan bireylerin VKİ ortalama değerinin diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu duruma iş temposu sebebiyle sedanter yaşam sürdürülmesinin neden olabileceğini düşünmekteyiz. Yalnızca ağrı nedeniyle kullanılan istirahat gün sayısı ortalaması araştırmamızda yılda ortalama 1 gün olarak bulunmuştur, bu sonucu izin kullanımı dışında iş verimliliğindeki azalmayı da düşünerek incelersek, ciddi iş gücü kaybı meydana getirebildiğini görebiliriz. Bu durum market sektöründe çalışanları hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkileyebilmektedir. Markette araştırmamız sırasında en çok karşılaştığımız güçlükler ise çalışanların bu sektörü geçici bir iş olarak görmesi ve işverenlerin müşteri ilişkilerine önem vererek seçici davranmaları nedeniyle altı ay ve daha uzun süreli çalışana nadir olarak ulaşabilmemiz, iş yoğunluğunun fazla olmasından dolayı çalışmamız öngörülen süreden çok daha uzun zaman diliminde gerçekleştirilmiştir. Ek olarak sosyokültürel ve entellektüel kapasitedeki farklılıklar da algılama, yanıtlama ve dolayısıyla değerlendirmelerimizde ciddi zorluklar yaşamamıza neden olmuştur. Ayrıca istekli veya zaman ayırabilen katılımcı sayısının da

düşünüldenden az olması da çalışmanın bir diğer kısıtlılığı olarak karşımıza çıkmıştır. Ağrı; birey tarafından tanımlanması, lokalizasyonu ve algısı zor olan, bireyler arası hatta aynı bireyde farklı zamanlarda farklılık gösteren subjektif, rahatsız edici, bireyin yaşam kalitesini düşürebilen bir duydur. Genel olarak değerlendirildiğinde mesleki kas iskelet rahatsızlıkları, market çalışanlarını etkileyen en önemli sağlık sorunları arasında yer aldığı bilinmektedir. Kas iskelet sorunları bireylerin psikolojisini olumsuz yönde etkileyerek, yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Çalışmamızın önemli bulgularından biri, market çalışanlarının Oswestry Bel Ağrı Anketi ortalamaları, hafif fonksiyonel yetersizlik olarak nitelendirilen aralıkta olmasıydı (ort. 4.56). Katılımcıların ortalama yaşlarının 29,5 olup genç yaşta yine ortalama olarak hafif fonksiyonel yetersizlik sonucunun çıkması iş yüküne bağlı olabilmektedir. Bu durumda ağrının mekanik yük/travmaya maruz kalmakla ilişkilendirildiği birçok literatür bilgisiyle uyumludur. Uygun olmayan pozisyon ve postürlerde yük taşımaya bağlı patolojileri önlemek amacıyla çalışanlar bu konuda uyarılmış ve uygun egzersizler hakkında koruyucu ve tedavi edici amaçlı bilgilendirilerek, güçlü boyun, sırt, bel ve abdominal kaslarının omurgayı korumadaki önemi vurgulanmıştır. Çalışmamız bu sektörde çalışan işçilerin omurgalarında karşılaşılabilecekleri problemlerin belirlenmesi, yaşam kalitelerinin tespit edilmesi, çalışanların koruyucu rehabilitasyon farkındalıklarının artırılması açısından önem taşımaktadır. Çalışanların düzenli egzersiz yapmaları ve çalışma postürlerinin düzeltilmesinin bel ve boyun sağlıkları açısından önemini ortaya koymuştur.

Çalışmamız ülkemizde bu konuda yapılan ilk çalışma olup, farklı alanlarında yapılacak başka

çalışmalara ışık tutabilecek bir çalışmadır. Çalışmamızın sınırlılıkları arasında, çalışanların bu sektörü geçici bir iş olarak görmelerinden dolayı olgu sayısının az olması yer almaktadır. Olgu sayısı arttırıldığı takdirde, bu alanda yapılacak başka çalışmalarla daha çok ve net bilgilere ulaşılmasını sağlayacağı açıktır. Araştırmamızın ergonomi alanında yapılabilecek çalışmalara ışık tutacağı öngörülmektedir. Ergonomi alanında yapılan çalışmalar, uygun pozisyonlarda çalışmayı bilinçlendirerek, omurgaya binen mekanik yükleri azaltıp, bel/boyun ağrısında kronikleşmeyi önlemek için umut verici olabilir. Düzenli grup egzersiz ve terapi programlarının işverenlerce sağlanması maddi ve manevi iş gücü kayıplarını önleyecektir.

KAYNAKLAR

- 1. Merskey H, Lindblom U, Mumford JM, Sunderland S.** Pain III; Pain terms. In: Merskey H, Bogduk N, eds. Classification of chronic pain. IASP Press, Seattle;1994. P. 207-13
- 2. Tan JC, Parnianpour M, Nordin M, Hofer H, Willems B.** Isometric maximal and submaximal trunk extension at different flexed positions in standing. Triaxial torque output and EMG. Spine (Phila Pa 1976) 1993;18(16):2480-90
- 3. Berker E.** Bel Ağrılarında Epidemiyoloji ve Risk Faktörleri. Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi. Mayıs 1998, Özel Sayısı:8-12.
- 4. Yakut E, Duger T, Oksuz C, Yorukan S, Ureten K, Turan D, et al. (2004)** Validation of the Turkish version of the Oswestry Disability Index for patients with low back pain. Spine, 1;29(5): 581-5
- 5. Hisli N.** Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği Psikoloji Dergisi 1989; 7:3-13.
- 6. Külcü GD, Gülşen G, Altunok EÇ, Küçükoğlu D, Naderi S** "Neck and Low Back Pain in Dentistry Staff", Turkish Journal of Rheumatology, 2010, Cilt 25, sayı 3, 122-129.
- 7. Terzi R., Altın, F.** "Hastane Çalışanlarında Bel Ağrısı Sıklığı, Bel Ağrısının Kronik Yorgunluk Sendromu ve Mesleki Faktörler İle İlişkisi" Ağrı 2015;27(3):149-154.

8. Aghilinejad M., Tavakolifard N., Mortazavi S.A., Mokamelkhah E.K., Sotudehmanesh A., Mortazavi S.A: , The effect of physical and psychosocial occupational factors on the chronicity of low back pain in the workers of Iranian metal industry: a cohort study, Med J İslam Repub İnan 2015; 29;242.

9. Kayıhan G. Masa Başında Çalışan Genç Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bel Ağrısı Arasındaki İlişki. Int J Occup Med Environ Health, 2014; 27(5):863-870.

10. Eraslan U., Gelecek N., Genç A. Tekstil Çalışanlarında Skapular Bölge Kaslarının Endurasının Kronik Omuz Ağrısı Üzerine Etkisi."Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation , vol. 26,no. 1, pp. 25-31, 2013

11. Kabataş Solak M., Kocuk M., Küçükler Ö. "Sağlık Çalışanlarında Bel Ağrısı Görülme Sıklığı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi" F.Ü.Sağ.Bil.Tıp Derg. 2012; 26 (2): 65 - 72 <http://www.fusabil.org>

12. Duray M., Yağcı N., "Pamukkale Üniversitesi Hastaneleri'nde çalışan yardımcı sağlık personelinde kas-iskelet ağrısına etkiyen faktörlerin belirlenmesi" Pamukkale Tıp Dergisi Pamukkale Medical Journal doi: 10.5505/ptd.2017.40326