

BÖLÜM 18

HEMŞİRELERDE MESLEKİ KAS-İSKELET SİSTEMİ HASTALIKLARI VE ÖNLEYİCİ MÜDAHALELER

Buşra ARIK ŞEN ¹

GİRİŞ

İnsanlar, yaşamlarını sürdürebilmek ve ekonomik gereksinimlerini karşılayabilmek için gelir sağlayan bir işte çalışmak ve hayatlarını idame ettirmek durumundadır. Çalışan bireylerin, iş ortamından veya yürüttükleri mesleki faaliyetlerden kaynaklanan sağlık sorunları, «meslek hastalıkları» kapsamında değerlendirilmektedir. Meslek hastalıkları; “Sigortalının çalıştığı veya yaptığı işin niteliğinden dolayı tekrarlanan bir sebeple veya işin yürütüm şartları yüzünden uğradığı geçici veya sürekli hastalık, bedensel veya ruhsal özrürlük halleri” olarak tanımlanmaktadır (1). Kas-iskelet sistemi hastalıkları ise; yapılan iş kaynaklı kişinin bedeninde fizyolojik olarak zorlanma, yaralanma ve sakatlıklara yol açan hastalıklar olarak tanımlanmaktadır (2). Çalışma ortamlarının, ergonomik tasarım ilkelerinden uzak ve işçi sağlığını tehdit eder nitelikte olması, mesleki risklerin ve iş kazalarının artmasına sebep olan temel etken olarak karşımıza çıkmaktadır (3;4). Meslek hastalıkları arasında önemli bir morbidite nedeni olarak karşımıza çıkan mesleki kas-iskelet sistemi hastalıkları; tendon, sinir, kas ve ligament gibi yumuşak dokularda meydana gelen yapısal hasarlar sonucu ortaya çıkan klinik tablolar olarak tanımlanmaktadır. Bu patolojiler, dokuların mekanik streslere maruz kalmasıyla gelişen mikro travmaların birikimi sonucu progresif olarak ilerlemekte ve fonksiyonel kayıplara yol açmaktadır (5). Epidemiyolojik veriler incelendiğinde, Türkiye’de 2018 yılında tüm ölüm nedenleri içinde kas-iskelet sistemi kaynaklı mortalite oranının %0.28, 2019 yılında ise %0.26 olduğu görülmektedir (6). Küresel ölçekte ise Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) verilerine göre yaklaşık 1.71 milyar bireyin kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarından etkilendiği tahmin edilmektedir. Bu

¹ Öğr. Gör., Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gediz Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tele Sağlık Teknikerliği Programı, busraarik394@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-2131-2751

- Research; 2015. 10:175.
3. Türk M. İş ve Sağlık. In: Türk M (Ed). Olgularla Meslek Hastalıkları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri; (2021) 1-11.
 4. Bilir N. Giriş. In: Bilir N (Ed). Türkiye’de Düünden Bugüne İş Sağlığı ve Güvenliği Hizmetleri. Ankara: Sağlık ve Sosyal Yardım Vakfı Yayınları; (2021) 7.
 5. Keçeci, Ş., & Yıldız, Z. Mesleki Kas İskelet Sistemi Sorunları Çözüm Yöntemleri. *Bilimsel Tamamlayıcı Tıp Regülasyon ve Nöral Terapi Dergisi*, (2020)14(3), 93-95.
 6. T.C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı 2015-2020. Erişim Tarihi: 10.08.2025. Erişim Adresi: https://Hsgm.Saglik.Gov.Tr/Depo/Birimler/Kronik-Hastaliklar-Ve-Yasli-Sagligi-Db/Dokumanlar/Kitaplar/Kas_Ve_Iskelet_Sistemi_Hastaliklari_Onleme_Ve_Konrol_Programi_2015-2020.Pdf.
 7. World Health Organization, Musculoskeletal Health, Erişim Tarihi: 15.08.2025. Erişim Adresi: https://www-who-int.translate.goog/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Musculoskeletal-Conditions?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Tr&_X_Tr_Hl=Tr&_X_Tr_Pto=Tc. (2022).
 8. European Agency For Safety And Health At Work. Erişim Tarihi:10.08.2025. Erişim Adresi: <https://Osha.Europa.Eu/En/Publications/Working-Chronic-Musculoskeletal-Disorders>. (2021).
 9. Gupta A, Ankola Av, Hebbal M. Dental Ergonomics To Combat Musculoskeletal Disorders: A Review. *International Journal Of Occupational Safety Ergonomics*: (2013). Jose,19(4):561-71. Doi: 10.1080/10803548.2013.11077005. Pmid: 24321635.
 10. T.C Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı 2015-2020. (2015). Erişim Tarihi:08.08.2025. Erişim Adresi: https://Hsgm.Saglik.Gov.Tr/Depo/Birimler/Kronik-Hastaliklar-Ve-Yasli-Sagligi-Db/Dokumanlar/Kitaplar/Kas_Ve_Iskelet_Sistemi_Hastaliklari_Onleme_Ve_Konrol_Programi_2015-2020.Pdf.
 11. Madeleine, P., Vangsgaard, S., Hviid Andersen, J., ve ark. Computer Work And Self-Reported Variables On Anthropometrics, Computer Usage, Work Ability, Productivity, Pain, And Physical Activity. *Bmc Musculoskeletal Disorders*, 14, (2013). 226. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-14-226>
 12. Berk M, Önal B, Güven R. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü (İşgsm). Meslek Hastalıkları Rehberi. Ankara: Matsa Basımevi; (2011). P.479.
 13. Tunçay Uz, S., & Yeldan, İ. Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıklarıyla Fiziksel İnaktivite İlişkili Midir? *Ağrı*; (2013). 25(4):147-155. Doi: 10.5505/Agri.2013.09825
 14. Akarsu H, Ayan B, Çakmak E, Doğan B, Ervacı Bd, Karaman E, Koçak D. Üst Ekstremit ve Bel Hastalıkları, Çalışma ve Sosyal Güvenliği Bakanlığı, Ankara, (2013). 18.
 15. Gül, A., Üstündağ, H., Kahraman, B., ve ark. Hemşirelerde Kas İskelet Ağrılarının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, (2015). 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.17681/Hsp.77225>
 16. Saadatzi, M. N., Logsdon, M. C., Abubakar, S. ve ark. Acceptability Of Using A Robotic Nursing Assistant İn Health Care Environments: Experimental Pilot Study. *Journal Of Medical Internet Research*, (2020). 22(11), E17509. <https://doi.org/10.2196/17509>
 17. Arslan Özdemir, E., & Örsal, Ö.Yoğun Bakım Hemşirelerinin Kas İskelet Ağrılarını Etkileyen Değişkenler Ve Ergonomik Risk İlişkisinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, (2021). 11(3), 345-352. <https://doi.org/10.33631/Duzcesbed.733299>
 18. Ribeiro, T., Serranheira, F., & Loureiro, H. Work Related Musculoskeletal Disorders İn Primary Health Care Nurses. *Applied Nursing Research: Anr*, 33, (2017). 72-77. <https://doi.org/10.1016/J.Apnr.2016.09.003>
 19. Goswami, S., Ghosh, S., & Sahu, S. Evaluation Of Ergonomic Risk Factors İn Manual Patient Handling Tasks Of Indian Nurses. *Ergonomics Sa: Journal Of The Ergonomics Society Of South Africa*, (2017). 29(1), 2-10.
 20. Sezgin, D., & Esin, M. N. Predisposing Factors For Musculoskeletal Symptoms İn İntensive Care Unit Nurses. *International Nursing Review*, 62(1), (2015). 92-101. <https://doi.org/10.1111/Inr.12157>

21. Özcan E, Esmaeilzadeh S, Başat H. Bilgisayar Kullanıcılarında Üst Ekstremitte İşe Bağlı Kas İskelet Hastalıkları Ve Ergonomi Girişiminin Etkinliği. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*; (2011). 57: 236-41.
22. Şirzai, H., Doğu, B., Erdem, P. Ve ark. Hastane Çalışanlarında İşe Bağlı Kas İskelet Sistemi Hastalıkları: Üst Ekstremitte Problemleri. *Medical Bulletin Of Sisli Etfal Hospital*, (2015). 49(2), 135-141. <https://doi.org/10.5350/Semb.20141202054038>.
23. Baltacı G, Beşler A, Bayrakçıttunay V, ve ark. Omuz Sıkışma Sendromunun Konservatif Tedavisinde Manipulatif Yöntemlerin Etkisi. *Klinik Araştırma*, 2002;13(1):27-33
24. Gök Geçer, S. Yoğun Bakım Hemşirelerinin Kas İskelet Sistemi Ağrılarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Biruni Üniversitesi, 2021.
25. Bilir, N., Mesleki Kas İskelet Sistemi Hastalıkları. *İş Sağlığı ve Güvenliği Dergisi*, (2007). 34(7),10- 14.
26. Meeks-Sjostrom, D., Lopuszynski, S. A., & Bairan, A. The Wisdom Of Retaining Experienced Nurses At The Bedside: A Pilot Study Examining A Minimal Lift Program And Its Impact On Reducing Patient Movement Related İnjuries Of Bedside Nurses. *Medsurg Nursing: Official Journal Of The Academy Of Medical-Surgical Nurses*, (2010). 19(4), 233-236.
27. Owen, B. D. Preventing İnjuries Using An Ergonomic Approach. *Aorn Journal*, (2000). 72 (6), 1031-1036.
28. Sezgin, D. Yoğun Bakım Ünitelerinde Çalışan Hemşirelerin Kas İskelet Sistemi ile İlgili Sağlık Sorunları ve İlişkili Faktörler, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi 2012.