

1 st INTERNATIONAL
OCCUPATIONAL
HEALTH AND SAFETY
CONGRESS
6-7 th December 2017
(IOHSC2017) Istanbul

www.iohsc2017.org
#iohsc2017

1. ULUSLARARASI İSG KONGRESİ
6-7 ARALIK 2017
İSTANBUL



BEL AĞRISI OLAN SINIF ÖĞRETMENLERİNDE AĞRI VE GÜNLÜK YAŞAM KALİTELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Sultan İğrek , İoakim İpseftel

sultanigrek@gmail.com

1.GİRİŞ VE AMAÇ



Bel ağrısı uzun süreli fiziksel, bilişsel/ruhsal, duygusal, duygusal veya gelişimsel bir engele yol açması nedeniyle sosyo-ekonomik açıdan önemli ve en sık görülen fiziksel özürlülük şeklidir. Ayrıca kanser ağrısından sonra en fazla iş gücü kaybı ve sağlık giderlerine sebep olan kronik ağrı durumudur. Bu nedenle bel ağrısı, bireylerin yaşam kalitelerini belirgin derecede düşürebilmekte ve işi bırakma sebepleri içinde ikinci sırada gelmektedir (Kabataş ve ark., 2012).

Bel ağrısı sebebiyle iş günü kayıpları giderek artmaktadır. En sık görüldüğü yaş aralığı 30-55'tir ve bu dönem iş hayatının aktif olduğu dönemdir. (Beyaz ve ark., 2010).



Sınıf öğretmenleri de küçük yaştaki çocuklara eğitim verdikleri için sınıf içerisinde genellikle ayakta durmaları, sınıfta sürekli eğilip doğrulmaları, ağır çanta taşımaları, akşam öğrencilere ödev hazırlamak için bilgisayar karşısında aynı pozisyonda uzun süre kalmaları gibi durumlar nedeniyle bel ağrısına daha sık yakalanmaktadırlar.

Bu çalışmadaki amaç bel ağrısı olan sınıf öğretmenlerinin ağrı ve günlük yaşam kalitelerinin belirlenmesidir.

2. BEL AĞRISINDA RİSK FAKTÖRLERİ

2.1 Kişisel Risk Faktörleri



Kişisel risk faktörleri arasında yaş, cinsiyet, ırk, fiziksel kondüsyon ve egzersiz, antropometrik faktörler, sigara içimi, psikososyal faktörler, sosyoekonomik durum, postüral faktörler, omurga mobilitesi, kas gücü, geçirilmiş bel ağrısı öyküsü ve kadınlarda adet düzeni, hamilelik, çocuk sayısı gibi bir dizi risk faktörü sayılabilmektedir (Suyabatmaz, 2008).

2.2 Meslekle İlgili Risk Faktörleri



Bel ağrısı vibrasyonlu aletlerle çalışanlarda, uzun süreli sabit pozisyonda oturan ve ayakta duranlarda, ağır yük kaldıranlarda, eğilme, dönme hareketini sık yapanlarda, işinden memnun olmayanlarda sık görülmektedir (Beyaz ve ark., 2010).

Öğretmenler, uzun saatler ders anlatmanın yanı sıra, derslerden önce çalışmalar yapmakta, öğrencilerin ödev ve sınavlarını değerlendirmekte, onlara rehberlik yapmakta ve tüm bunları yaparken de kendi meslek içi eğitimlerini sürdürmektedirler (İnce ve ark., 2010).

2.2 Meslekle İlgili Risk Faktörleri



Bunların sonucunda öğretmenlerde çalışma koşullarından kaynaklanan çeşitli fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları görülmektedir. Okulların fiziksel çalışma koşulları, üretim, yapı endüstrisi ya da sanayi kadar tehlikeli olmamakla beraber, mesleki sağlık riskleri açısından tamamen masum da değildir (İnce ve ark., 2010).

3.GEREÇ VE YÖNTEM



Bu çalışmayı, 2014-2015 eğitim öğretim yılında İstanbul ve Nevşehir illerinde görev yapmakta olan 105 sınıf öğretmeni oluşturmuştur. İstanbul Arnavutköy ilçesinde 3 ilkokula gidilmiş ve 54 öğretmenle görüşülmüş, 46 katılımcı anketi doldurmuştur. Nevşehir merkez’de 6 ilkokula gidilmiş ve 70 öğretmenle görüşülmüş, 59 katılımcı anketi doldurmuştur.

Okul müdürlerinden ve öğretmenlerden sözlü onam alınmıştır.

İSTANBUL	NEVŞEHİR
3 İlkokul	6 İlkokul
46	59

Veri Toplama Aracı



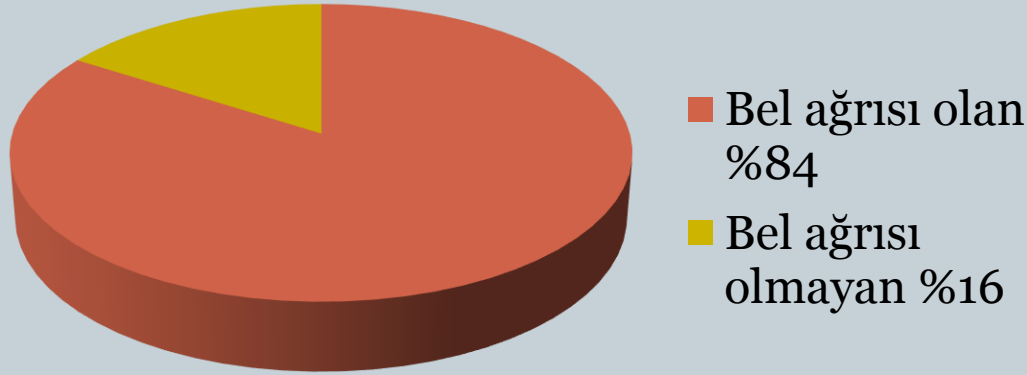
- Sınıf öğretmenlerinin bazı özelliklerinin sorgulandığı bilgi formu (Cinsiyet, medeni durum, yaş, kilo, boy, vücut kitle indeksi, alışkanlık, öğrencilerin sosyal durumu, okul türü, okul öğretim süresi, ulaşım, çalışma saati, özel ders, çalışma süresi, ağrı süresi, egzersiz, doktora başvurma)
 - Oswestry Bel ağrısı özürölölük ölçeği (OBAÖ)
 - Vizüel Analog Skala(VAS) (EK-3)
- kullanılmıştır.

4.BULGULAR



Çalışmamızda 124 tane sınıf öğretmeniyle konuşulmuş, bunlardan 105 tanesinde bel ağrısı olduğu tespit edilmiş ve 105 kişi anket formunu doldurmuştur. Bu oran %84 olarak bulunmuştur.

Çalışmaya alınan 105 sınıf öğretmenin 53ü (%50,5) kadın , 52si (%49,5) erkektir.





Ortalama yaşları $36,42 \pm 8,57$ (min:22-max:60) yıl olarak bulunmuştur. Bu öğretmenlerin 17si bekar (%16,2), 88i evli (%83,8) olarak saptanmıştır.

Çalışmaya alınan 105 kişinin ağrı süresi ortalama $5,1386 \pm 5,25562$ yıldır. (Max ağrı süresi:23 yıl).

VAS'ın ortalama değeri $2,95 \pm 1,95$ tir. Egzersiz yapma oranı da %28,6 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1: Ağrı şikayet süresi ile çalışma süresi arasındaki ilişki

Çalışma Süresi	N	Mean	SD	P Değeri
5 yıl ve altı	23	2,3043	1,66337	
5-10 yıl	21	4,5857	4,39594	
10-15 yıl	31	5,3952	4,89463	
15 yıl ve üstü	30	7,4333	6,83643	
Total	105	5,1386	5,25562	,004

P<0,05 olduğundan dolayı çalışma süresi gruplarının ağrı şikayet süreleri ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sınıf öğretmenlerinde çalışma süresiyle birlikte ağrı şikayet sürelerinin artacağı düşünülmektedir.

Tablo 2: Çalışma süresi ile ağrı şikayet süresi arasındaki ilişki

(I)çalışma süresi	(J)çalışma süresi	Mean Difference (I-J)	Sig.
5 yıl ve altı	5-10 yıl	-2,28137	,434
	11-15 yıl	-3,09081	,118
	15 yıl ve üstü	- 5,12899	,002
5-10 yıl	5 yıl ve altı	2,28137	,434
	11-15 yıl	-,80945	,940
	15 yıl ve üstü	-2,84762	,194
11-15 yıl	5 yıl ve altı	3,09081	,118
	5-10 yıl	,80945	,940
	15 yıl ve üstü	-2,03817	,387
15 yıl ve üstü	5 yıl ve altı	5,12899	,002
	5-10 yıl	2,84762	,194
	11-15 yıl	2,03817	,387

Tablo 1 deki sonuçlara göre çalışma süresi grupları ile ağrı şikayet süreleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu anlamlı fark, 5 yıl ve altı çalışma süresi grubu ile 15 yıl ve üstü çalışma süresi grubu arasındadır. Tablo 2 bunu göstermektedir.

Tablo 4: Yaş ile ağrı şikayet süresi arasındaki korelasyon

		Yaş	Ağrı süre
Yaş	Pearson Correlation	1	,304
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	105	105
Ağrı süre	Pearson Correlation	,304	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	105	105

Yaş ile ağrı süresi arasında pozitif yönlü orta dereceli bir ilişki vardır. Eğer yaş artarsa ağrı şikayet süresinin de artacağı düşünülmekte, yaş azalırse ağrı şikayet süresinin azalacağı düşünülmektedir. Bu azalış ve artış 0,304 kadar olacaktır.

Tablo 6. Çalışma süresi ile OBAÖ arasındaki nonparametrik korelasyon

			Çalışma süresi	OS
Spearman's rho	çalışma süresi	Correlation Coefficient	1,000	-,673
		Sig. (2-tailed)	.	,028
		N	105	105
OS		Correlation Coefficient	-,673	1,000
		Sig. (2-tailed)	,028	.
		N	105	105

H0 reddedilmiştir. Sig: ,028 ve %67,3 negatif orta dereceli bir korelasyon vardır. (Spearman's rho = - 0,673). Normalde yaşla birlikte insanlardan beklenen yaşam kalitesinin artmasıdır. Fakat bu çalışmayla meslekte geçen zamanla beraber yaşam kalitesinin düşeceği düşünülmektedir.

Tablo 11: Çalışmaya katılan sınıf öğretmenlerinin OBAÖ ölçeğine göre dağılımı

Ölçek Puanları	Sayı	%
%0-20 Minimal Disability	53	50.5
%20-40 Moderate Disability	40	38.1
%40-60 Severe Disability	10	9.5
%60-80 Crippled	1	1
%80-100 Bed Bound	1	1
Total	105	100

Çalışmanın geneline bakıldığında ankete katılan sınıf öğretmenlerinin büyük çoğunluğunda bel ağrısı şikayeti hafif veya orta şiddette bulunmuştur.

Tablo 12. Oswestry bel ağrı ölçeğinin ortalaması ve standart sapması

Valid	105
Missing	0
Mean	,2253
Std. Deviation	,15024

Tablo 13. VAS'ın ortalaması ve standart sapması

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Ağrı şiddeti	105	,00	9,20	2,955	1,95207
Valid N(listwise)	105			2	

Tablo 14. Egzersiz Yapma Oranları

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid var	30	28,6	28,6	28,6
Yok	75	71,4	71,4	100,0
Total	105	100,0	100,0	

Tablo 19: VAS ile OBAÖ ölçeđi arasındaki korelasyon

		Ağrı şiddeti	OS
Pearson Correlation	ağrı şiddeti	1,000	,710
	OS	,710	1,000
Sig. (1-tailed)	ağrı şiddeti	.	,000
	OS	,000	.
N	ağrı şiddeti	105	105
	OS	105	105

Tablo, VAS ile OBAÖ sonuçları arasında %70 pozitif yönlü bir korelasyon olduğunu göstermektedir. OBAÖ sonuçları ile VAS'ın lineer olarak arttığı düşünölmektedir.

Cohen 1988 korelasyon kuvvet tablosuna göre de güçlü bir korelasyon söz konusudur.

5.TARTIŞMA



Kas-iskelet sistemi ağruları, farklı meslek gruplarında yapılan çeşitli çalışmalarda da en sık gözlenen bulgudur. Kas iskelet yaralanmaları, tahtaya sürekli yazı yazma, ağır kitapları taşıma gibi ardı sıra tekrarlanan hareketlere bağlı olabilir. Pek çok sınıf ergonomik olarak tasarlanmamıştır. İngiliz Öğretmenler Federasyonuna göre öğretmenlerin yakınmalarının yarısı kas-iskelet sistemi ile ilgilidir ve bu durum ciddi bir mali yük oluşturmaktadır (Keelan, 2009).



Tartışma bölümündeki çalışmalar göz önüne alındığında;

- Bel ağrısının OBAÖ ile değerlendirildikten sonra bedensel engelli çocuğa sahip anneler sedanter bayanlara göre ağrı şikayetlerinin günlük yaşamlarını daha fazla kısıtladığı,
- Yapılan başka çalışmada bel ağrısı olan ev hanımlarında ağrı yüzünden günlük yaşamlarının kısıtlanmaya başladığı,
- Sağlık çalışanlarında yapılan çalışmada da bel ağrısının çalışmaya başladıktan sonra arttığı ve hemşirelerde diğer mesleklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur.
- Hemşirelerde yapılan çalışma sonucunda da meslek hayatlarında bel fitiği olma olasılığının yüksek olduğu belirtilmiştir.
- Öğretmenlerde baş ağrısından sonra en çok şikayet edilen hastalığın bel ağrısı olduğu tespit edilmiştir.



Bizim yaptığımız çalışmada bel ağrısı sınıf öğretmenlerini günlük hayatta orta derecede kısıtladığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda bel ağrısının alışkanlıkla, şehirle, çalışma saatiyle, cinsiyetle aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiş, çalışma süresi ile ağrı şikayet süresi arasında ve çalışma süresi ile OBAÖ arasında anlamlı sonuç bulunmuştur. Özellikle meslekte 15 yıl ve üstü yıl çalışanlarda 5 yıl ve altı yıl çalışanlara göre ağrı şikayet süresi açısından anlamlı bir sonuç bulunmuştur.

Yaş grubuyla VAS arasında anlamsız, ağrı şikayet süreleri ile arasında da anlamlı sonuç elde edilmiştir. Yaş artıkça ağrı şiddetinin değişmeyeceği fakat ağrı süresinin artacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmalardan çalışma süresinin ve yaşamdaki inaktivitenin bel ağrılarını artırdığı sonucuna varabiliriz.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER



OBAÖ sonucuna göre, bel ağrısı sınıf öğretmenlerinin günlük yaşamını orta derecede kısıtlamaktadır. Aynı zamanda yaşla ve uzun süre çalışmayla yaşam kalitesinin düştüğü ve ağrı süresinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. VAS'ın yaşla anlamlı çıkmamasının sebebi ise zamanla ağrının kişiler tarafından benimsenmiş olup onu normal bir hismiş gibi kabul etmelerindedir. Sınıf öğretmenlerinin egzersiz alışkanlığı olmadığından ve meslekteki maruziyetlerinden dolayı bu sonuçların ortaya çıktığı düşünülmektedir.



Öğretmenlerde ve diğer meslek gruplarında bel ağrısı şikâyetlerine neden olan faktörlerin belirlenmesi için bu tür araştırmaların belli aralıklarla yapılması ve buna yönelik çalışma ortamının ergonomik düzenlemesinin yapılması, hizmet içi eğitimlerde vücut mekaniklerine dikkat etmenin ve egzersizin öneminin vurgulanarak bel sağlığını koruyucu egzersiz eğitimlerinin planlanması etkili olacaktır.



Beni dinlediđiniz için teŝekkür ederim.