

TIR ŞOFÖRLERİNDE KAS KISALIKLARININ VE BEL AĞRISININ DEĞERLENDİRİLMESİ

İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakóltesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Fzt. Abdullah Mustafa Dokumacı

Giriş ve Amaç

- Teknoloji ne kadar ilerlemiş olsa da, taşımacılık sektöründe çalışan şoförlerin sayısında fazla bir değişiklik olmuyor.
- Örneğin bulunduğumuz yerden göndereceğimiz bir kargonun uzun yol şoförünün aracına girmeden gideceği yere ulaşması hemen hemen imkansız.
- Şoförler büyük bir işçi grubunu oluşturmaktadır.

Giriş ve Amaç

- Sürücülere yönelik literatürde birçok araştırma mevcut ama neredeyse hiçbiri kas kısalıklarıyla ilgili değildir.
- Bizim çalışmamızda ise tır şoförlerinde kas kısalıklarının ve bel ağrısının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma Halkalı Gümrük Müdürlüğü (Çatalca) ve Aziziye (Dereköy) sınır kapısı'nda yapılmıştır.

Araştırma 33-55 yaş arası 32 erkek katılımcıyla gerçekleştirilmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Akınma Kriterleri

- En az 5 yıl uzun yolda araç kullanıyor olmak,
- Travmatik kaza ve cerrahi operasyon geçirmemiş olmak,
- Kırık, amputasyon ve spinal herhangi bir problem geçirmemiş olmak.
- Çalışmayı etkileyecek herhangi bir probleme sahip olmamak

GEREÇ VE YÖNTEM

Yöntem

Çalışmamıza katılan bireyler sosyo-demografik açıdan sorgulanmıştır. Daha sonra anketlerle ve değerlendirmelerle bireylerin kas kısalığı, kas esnekliği ve bel ağrısı sorgulanmıştır.

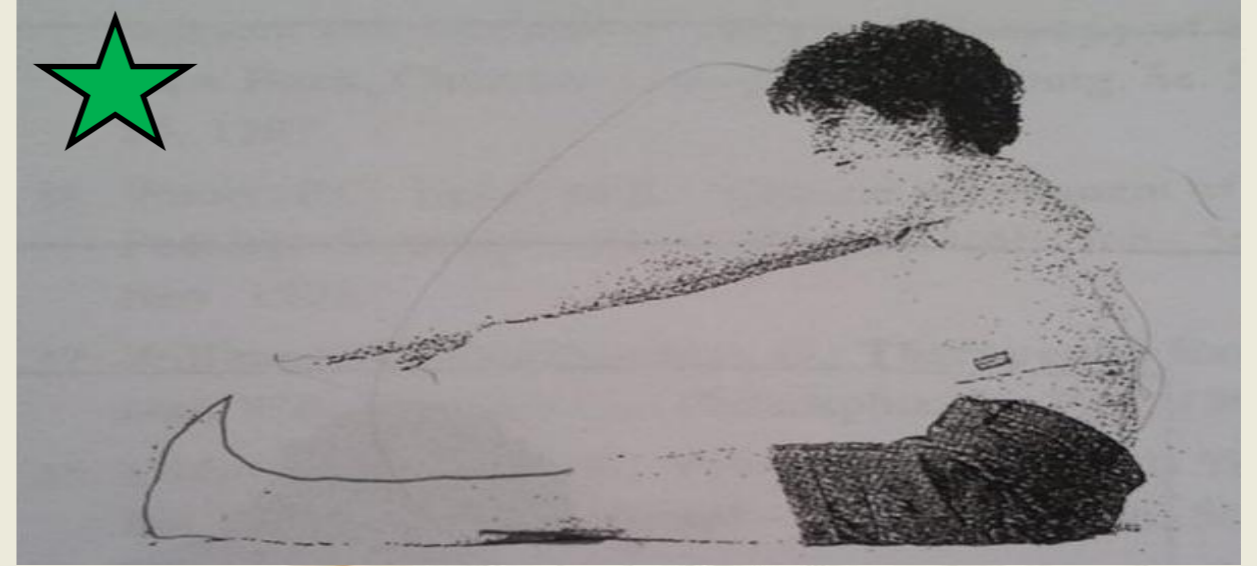
GEREÇ VE YÖNTEM

Kısalık-Esnekliğin Değerlendirilmesi

- Çalışmada bireylerin Hamstring, gastroknemius ve bel ekstansör kasları otur uzan testi ile ölçülmüştür.
- Otur uzan testi (OUT) hasta oturur vaziyette dizler ekstansiyonda yapılır ve hastadan ayak parmaklarına uzanması istenir.
- Ayaklar sabit bir nesneye dayanarak yapılan OUT ile el parmakları ile nesne arasındaki mesafe ölçülmüştür.

GEREÇ VE YÖNTEM

Otur Uzan Testi



GEREÇ VE YÖNTEM

Bireylerin bel ağrısı düzeyleri “Görsel Analog Skalası (VAS)” ile ölçülmüştür.

Katılımcıların her birine Beck depresyon testi uygulanarak puanlanmıştır.

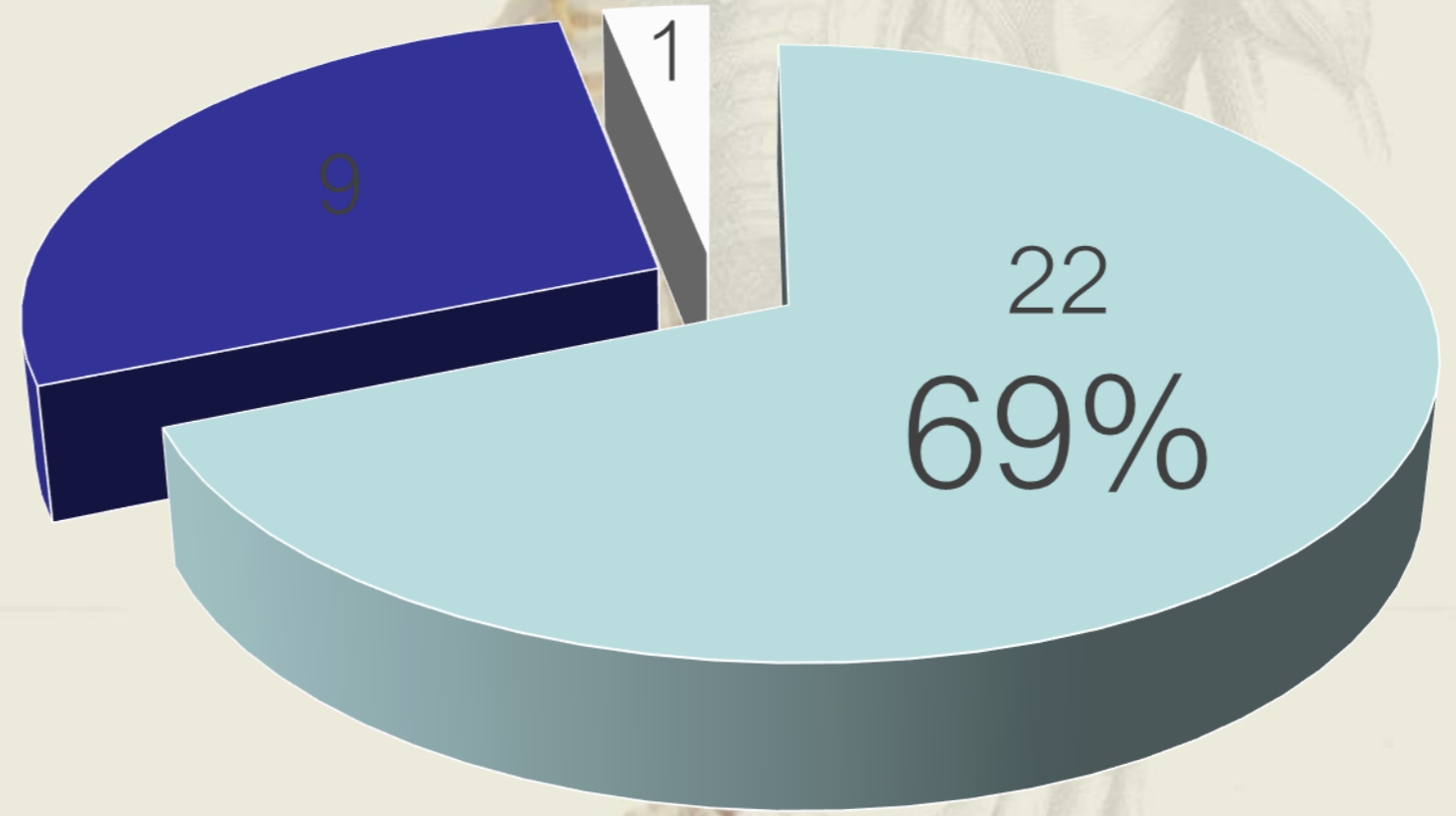
BULGULAR

Sosyo-demografik Bulgular

	MİN.	MAX.	ORT.	STD.SAPMA
YAŞ (YIL)	33	55	43.91	5.93
BOY (CM)	163	189	173.24	5.81
KİLO (KG)	65	105	75.42	11.97
BKI (KG/M2)	23.4	34.5	25.23	3.97
SÜRÜCÜLÜK YILI	6	31	14,71	6.07
BDS	3	15	9.9	4.23

BULGULAR

Hamstring kasi kısa
olan katılımcıların
oranı %69



■ KISA ■ NORMAL ■ ESNEK

BULGULAR

Kas Kısalık Testleri Sonuçları

	HAMSTRİNGLER		GASTROKNEMIUS		KALÇA FLEKSÖRLERİ		BEL EKSTANSÖRLERİ	
	Kişi(n)	%	Kişi(n)	%	Kişi(n)	%	Kişi(n)	%
kısa	22	68.75	5	15.62	7	21.87	4	12.5
normal	9	28.12	26	81.25	24	75	27	84.37
esnek	1	3.12	1	3.12	1	3.12	1	3.12

BULGULAR

Değişkenler	Hamstring kası durumu			
	Kısa n=22 (%68,75)	Normal n=9 (%28,12)	Esnek n=1 (3,12)	
Yaş	45,05 ± 5,625	42,52 ± 2,615	45	0,091
Boy	176,14 ± 6,212	169,48 ± 7,634	176	0,0478
Kilo	73,24 ± 11,671	77,44 ± 10,043	79	0,834
BKİ	22,46 ± 5,023	28,28 ± 4,605	25,5	0,571
BDS	12,21 ± 7,121	7,98 ± 4,506	4	0,048
Sürücülük yılı	18,73 ± 9,272	10,21 ± 12,238	15	0,034

BULGULAR

OTUR UZAN TESTİ ÖLÇÜMLERİ (El Ayak Parmak Mesafesi)

	BEL AĞRISI OLAN ŞÖFÖRLER	BEL AĞRISI OLMAYAN ŞÖFÖRLER	P
Kişi (n)	11	21	
Otur uzan testi ölçümü ortalaması (cm)	-5.25	-3.17	0,017

BULGULAR

Şoförlük yıllarıyla otur uzan testi arasında pozitif korelasyon saptanmıştır ($p:0,017$. $P<0,05$) .

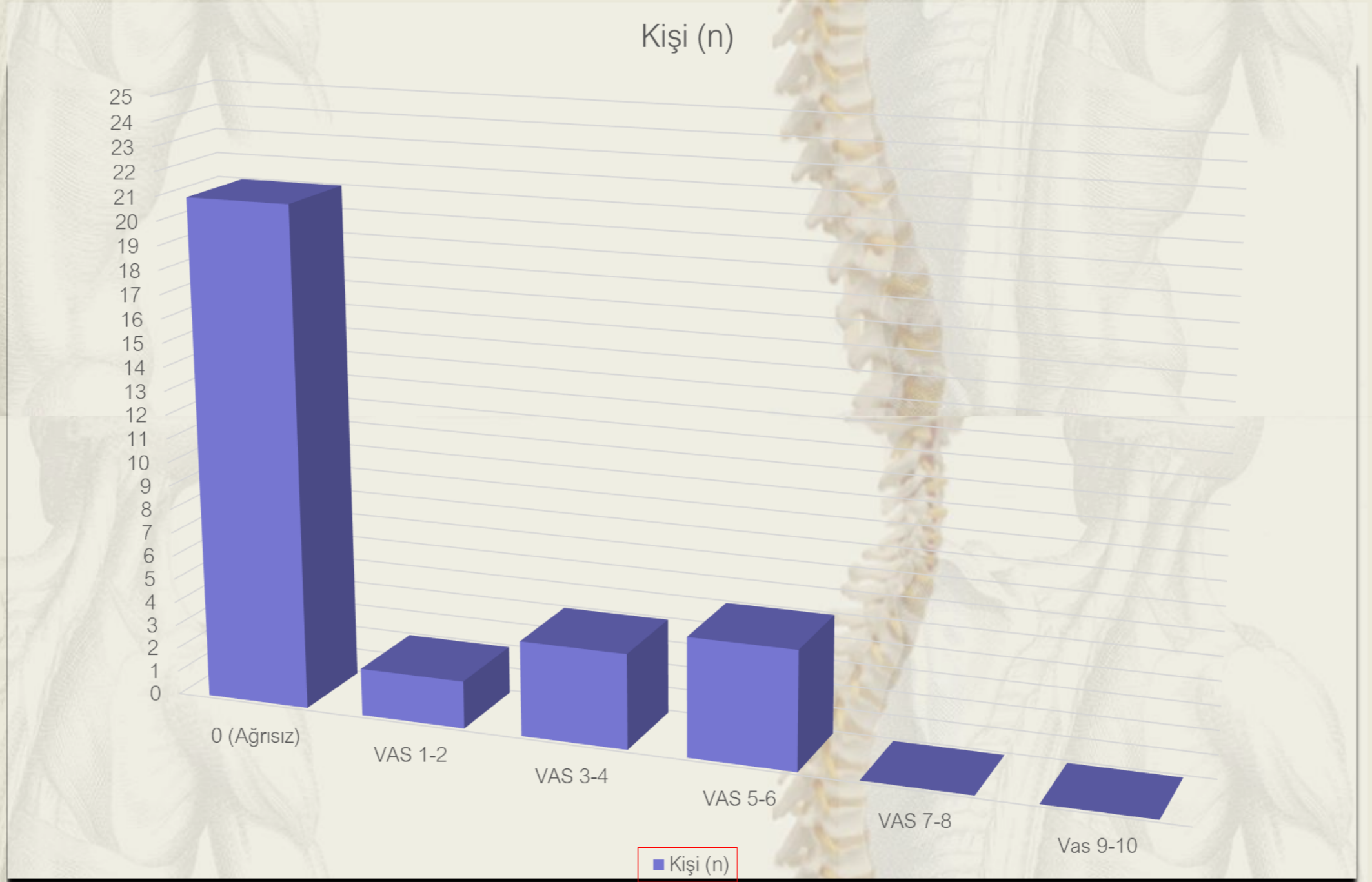
Hamstring kas grubunun kısalığı şoförlük yıllarının artmasıyla orantılı olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p:0.034$, $p<0,05$).

Katılımcıların kalça fleksör kas gruplarının kısa olması ile şoförlük yılları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ($p>0,05$)

Tır şoförlerindeki bel ağrısının, şoförlük yıllarıyla ve yaşla ilişkili olup olmadığı anlamlı bir ilişki içerisinde değildir. ($p>0,05$)

BULGULAR

Katılımcıların VAS Dağılımı



BULGULAR

Değişkenler	BEL AĞRISI DURUMU		P
	Yok n=21 (%65,62)	Var n=11 (%34,38)	
Yaş	47,05 ± 6,552	40,77 ± 1,715	0,091
Boy	172,53 ± 7,54	173,95 ± 4,73	0,012
Kilo	74,07 ± 13,7	76,77 ± 11,041	0,107
BDS	7,47 ± 7,342	12,33 ± 3,506	0,034
Sürücülük yılı	16,7 ± 11,46	12,72 ± 10,4	0,232

BULGULAR

Bel ağrısı olan tüm bireylerde hamstring kası kısalığı mevcuttur.

Bel ekstansör kasları kısa olan bireylerin tümünde bel ağrısı mevcuttur.

TARTIŞMA

Yaptığımız çalışmada; kas kısalıklarıyla bel ağrısı arasında bağlantı olmasına karşın, neden sonuç ilişkisi hakkında kapsamlı bir veri elde edilemez.

Çalışmamıza paralel olarak Koyuncu ve arkadaşlarının 92 kişi üzerinde yaptığı çalışmada bel ağrılı kişilerin OUT ölçümlerinin, ağrısız kişilere göre daha yüksek çıktığını gözlemlemişlerdir.

TARTIŞMA

Yapılan çalışmalarda hamstring kısalığının bel ağrısında bir risk faktörü olabileceği düşünölmüştür. Bel ağrısı olan şoförlerin tümünde hamstring kısalığı saptanmıştır.

Bu alışma çeşitli sonuçlar elde etmesine rağmen çeşitli limitasyonlara da sahiptir. Başlıcaları; kontrol grubunun olmaması, şoförlerin uzun yıllar takip edilip aynı ölçümlerin yapılamaması ve üst ekstremitte kaslarının çalışmaya dahil edilememesidir. Çalışmamızın önemli özellikleri ise; kas kısalıklarıyla ilgili az çalışma olması, sürücülerle ilgili yeterli çalışmaların olmamasıdır.

SONUÇ

Tır şoförlerinde alt ekstremitte kas gruplarından hamstring kas grubunun yoğun olarak kısalığı tespit edilmiştir. Şoförlük yılı arttıkça özellikle hamstring kası kısalığı riskinin arttığı gözlemlenmiştir.

Bunun nedeni uzun süreli araç kullanımı sırasındaki hareketsizlik olabileceği sonucuna varılmıştır.

SONUÇ

Literatürde kalça fleksör kas grubunun sürücülerde kısaldığıının desteklenmesine rağmen çalışmamızda tır şoförlerinde kalça fleksör kas grubunda şoförlük yılına göre kısıalma gözlenmemiştir.

Bu sonucun nedeni tır şoförlerinin diğer şoförlerden farklı olarak tırın yüksek merdivenlerine ve kasasına (dorse) inip çıkması olabileceği düşünülmüştür.

Tır şoförlerinde şoförlük yılı arttıkça kas kısalıkları görülebilir.

TEŞEKKÜRLER.