

KIŞ MEVSİMİNDE **KAYMA VE DÜŞMELERDEN** KORUNMA

Soğuk ve yerlerin kaygan olduğu günlerde uygun giyinmeye dikkat edilmesi uyarısında bulunan Özel TOBB ETÜ Hastanesi Ortopedi ve Travmotoloji Uzmanı Dr. Yasin Muşdal, "Kişiyi daha sıcak tutacak giysiler, **herhangi bir kayma anında kasları sıcak tutarak uygun reflekslerle gerekli gücü ve tepki vermeyi sağlar**" dedi.

İçinde bulunduğumuz kış aylarında, mevsimin hava şartlarında yaptığı değişikliklerle bizleri farklı tehlikeler bekliyor. Kışın karşılaşabileceğimiz yaralanmaları, günlük hayatımızda karşılaşılan sakatlanmalar ve kış sporları sakatlanmaları olarak sıralayabiliriz. Kayma ve düşmelerin ciddiyeti ile sıklığı kış aylarında artış gösterir. Bu mevsimde sürprizlerle karşılaşmamak için hava raporlarının dinlenmesi ve kaygan zeminlere hazırlıklı olmanın umulmadık kazalardan koruyucu olduğuna dikkat çeken Özel TOBB ETÜ Hastanesi Ortopedi ve Travmotoloji Uzmanı Dr. Yasin Muşdal, kış kazalarından korunmak için nelere dikkat edilmesi gerektiği ile ilgili TOBB Ekonomik Forum Dergisi'nin sorularını yanıtladı.

➤ **Özel TOBB ETÜ Hastanesi Ortopedi ve Travmotoloji Uzmanı Dr. Yasin Muşdal**



Kış kazalarından korunmak için dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir?

Kış aylarında özellikle ıslak ya da buzlu zeminlere dikkat etmek ve kış mevsimine uygun ayakkabılar tercih etmek gerekiyor. Bina girişlerindeki erimiş kar ve buzlu alanlar ile gözle görülmeyen film tabaka şeklinde çok ince olan gizli buzlar tehlike yaratıyor. Böyle alanlarda yüksek topuklu ve kösele tabanlı ayakkabı ile yürürken çok dikkat edilmeli. Ayrıca dengenizi bozacak ağır yüklerin taşınması ve taşınan eşyaların görüşünüzü engellemesine de izin vermeyin.

Kış mevsiminde nasıl giysiler tercih edilmeli?

Soğuk ve yerlerin kaygan olduğu günlerde giyimimize dikkat etmeliyiz. Uygun ayakkabı seçimi, şapka, eldiven ve kaşkol kullanılması gerekiyor. Kişiyi daha sıcak tutacak bu giysiler herhangi bir kayma anında kasları sıcak tutarak uygun reflekslerle gerekli gücü ve tepki vermeyi sağlar. Eldivenler ayrıca yere düşme anında elleri korur. Denge sağlamak için kolları açarak yürümek gerekir, elde taşınan çanta gibi ağırlıklar denge sağlamayı zorlaştırır. Eğer elde yük taşınacaksa yükün hafif olması dengeyi daha az bozar. Ayrıca eller ceplerde olmamalı. Çünkü eller cepte olduğu zaman denge merkezi azalır. Eller serbestken kayma olursa denge korunarak düşme engellenebilir.

Ayakkabı tercihi nasıl olmalı? Kaygan zeminde yürürken nelere dikkat etmek gerekir?

Tüm hava koşullarında emniyetli olan bir ayakkabı türü yoktur, ancak buz ve karda sentetik, kauçuk veya lastik tabanlı ayakkabılar plastik ve kösele tabanlara göre yere daha iyi yere tutunmayı sağlar. Kışa uygun ısı yalıtımlı, su geçirmez, kaymayan, kalın tabanlı, geniş ve düşük topuklu ayakkabıları tercih ediniz. Eğer kaygan zemin üzerinde yürümek zorunda kalınırsa, daha dengeli olmak için vücut hafif öne eğilerek adımlar kısaltılması ve hatta ayakları yere sürterek yürünmeli. Varmak istenilen yere normal süreden daha fazla zaman ayrılmalı ve acele edilmemeli. Her basamakta yavaş hareket etmek reaksiyon zamanını artırır. Merdiven çıkarken tutamakları kullanmak da daha güvenli olur. Araçlara inip binerken ilk adımlara özel önem gösterilmeli. Kaldırımda yürürken dizler bükülü olarak penguen gibi mümkün olan en kısa adımlarla yürünmesini öneriyorum.



Kaza riskini azaltmak için hangi koşullar göz önünde bulundurulmalı?

Sabahları otoparklarda araçlardan inerken saatin erken olmasından dolayı yerlerin henüz temizlenmemiş olması her zaman göz önünde bulundurulmalı. Kazalar sıklıkla araçlara inip binme sırasında ve basamaklardan inerken meydana geliyor. Araçlara inip binerken tutunmak da düşmeyi engeller. Mümkün olduğunca kaldırımlar kullanılmalı. Eğer yoldan yürümek zorunda kalınıyorsa trafiğe ters istikamet tercih edilmeli. Kaldırımdan inmeden trafikteki araçların durduğundan kesin emin olunması da hayati önem taşıyor. Bina girişleri ve çatılardan sarkan buzların düşmemesi için yüksek yerlerin kontrol edilmesi gerekiyor. Binaların kuzeye bakan taraflarında buzlar daha uzun süre kalacağından dikkat edilmeli. Binalara girerken ayakkabıların temizlenmesi, bina içinde ıslak zemin etkisini azaltarak kaymaları önler. Ev ve binaların girişlerindeki buzlanan zeminler, tuz ile kum karışımı serperek daha emniyetli hale getirilebilir. Alınan emniyetlere rağmen kazara düşüp yaralanma olduysa kişinin uzman doktor tarafından muayene edilmesi, iyileşme için gerekli olacaktır.