



המוסד לבטיחות ולגיהות

משענת ידיים

משענות ידיים מקטינות את הלחץ בכתפיים אך עלולות להפריע לתנועת הידיים (תלוי בסוג העבודה המתבצעת). מומלצות משענות ידיים מרופדות, שניתן לכוון את גובהן ואת המרחק ביניהן.

גובה הכסא

חיוני שיהיה ניתן לשנות את גובהו של הכסא. יש לכוון את גובה הכסא כך שכל כף הרגל תנוח על הריצפה או על הדום, והברך תיצור זווית של 90°.

יציבות וניידות הכסא

יציבות מירבית מושגת כאשר מושב הכסא נשען על 5 זרועות, גלגלים מחומר אמין מספקים תנועה טובה לכסא. **חשוב להבין**, אין סוג כסא אחד אשר מתאים לכל העובדים. בני אדם נתברכו במימדי גוף השונים מהאחד לשני.



לסיכום: כסא מתאים הוא כסא שניתן לכיוונו ולשינוי מצבים בקלות, ומאפשר ליושב עליו לשנות תנוחות במהלך ישיבה ממושכת.

שמור על הגב

בחירת כסא מתאים

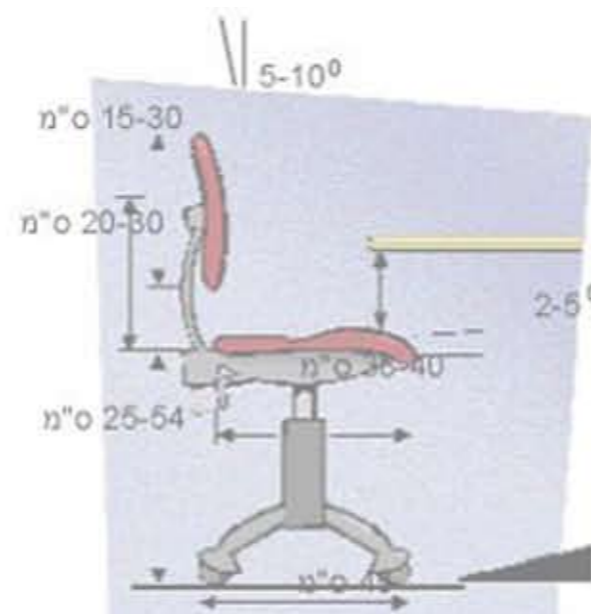
כסא מתאים לישיבה ממושכת יענה על הדרישות הבאות:

מושב הכסא

מושב מרופד בספוג קשה מצופה באריג מחוספס הסופג זיעה. חלקו הקדמי של המושב מעוגל, עומק המושב צריך לאפשר מגע של אזור הגב התחתון והמותניים עם משענת הגב, כאשר כל כף הרגל על הרצפה או על הדום לרגליים. רצוי שתהיה אפשרות לכוון את זווית המושב. קדימה ואחורנית.

משענת גב

משענת שניתנת לכוונון מבחינת הגובה, המרחק מהמושב והזווית יחסית למושב הכסא, כך שתוצר זווית של 90-105° בין הגוף והירך. המשענת צריכה לתת תמיכה טובה באזור המותנית והגב התחתון ולהיות בעלת כיוונון קלה שתאפשר שינוי זווית המשענת עם הישענות אחרונות.



עבודה בישיבה

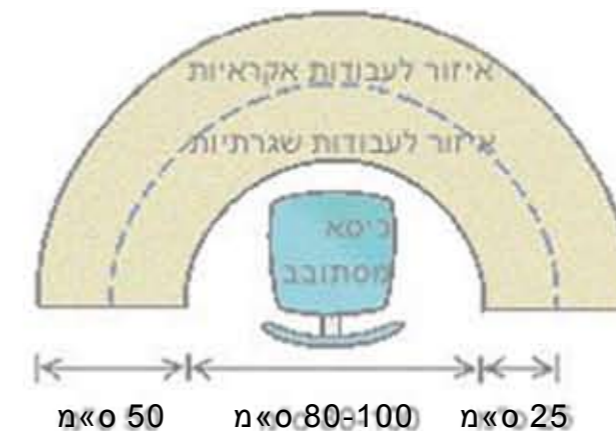
ניתן להקטין את שחיקת הגב כתוצאה מישיבה ממושכת אם נקפיד על ארגון עמדת העבודה, על ישיבה נכונה ועל בחירת כסא מתאים.

ארגון עמדת עבודה

ארגן את אזור העבודה בצורת חצי מעגל השתמש בכסא מתאים שיאפשר:

- הפחתת תנועות גוף סיבוביות.
- ביצוע תנועות בנוחות.
- הקטנת תנועות מצד לצד.

אל תאחסן חפצים מתחת למישטח העבודה. - ודא שיש מיקום פנוי לרגליים.



עמידה נכונה

עמוד כשפניך מופנות לכיוון העבודה.

מקם גופך קרוב לשולחן העבודה.

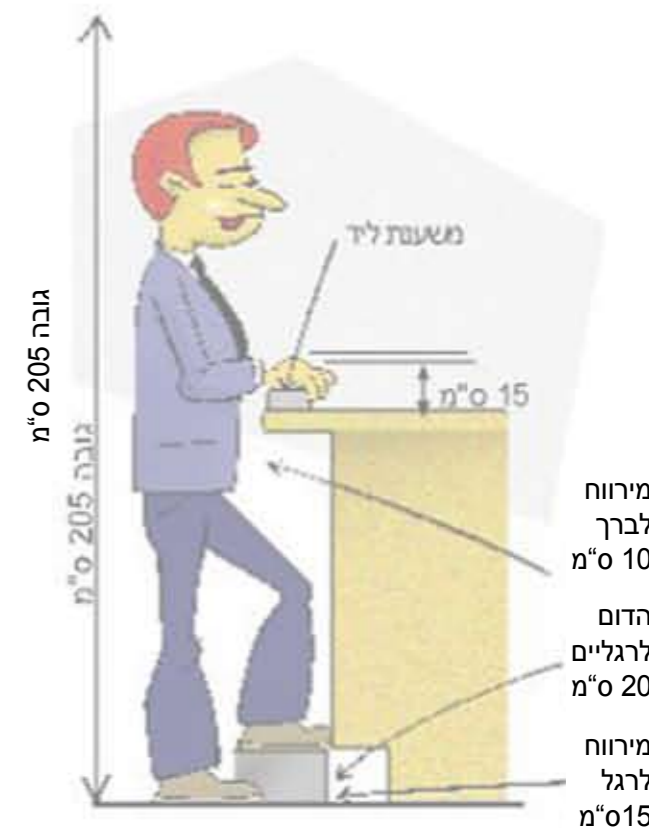
ארגן את עמדת העבודה כך שיווצר

מירווח מספיק גדול לשינוי תנוחת הגוף.

השתמש בהדום רגליים.

החלף לעתים את הרגל הנושאת את משקל הגוף.

השתמש בכיסא במידת האפשר.



מבוא

זה יכול לקרות לכל אחד מאיתנו. 8 מתוך 10 עובדי דים יסבלו מכאבי גב בשלב זה או אחר של חייהם. כאבי גב מהווים את אחת הבעיות הנפוצות ביותר במקומות עבודה - התופעה נפוצה ויש המתייחסים אליה כאל מגיפה.

מרבית המתלוננים על כאבי גב סובלים מכאבים בגב התחתון, אשר נושא בעיקר העומס המוטל על עמוד השידרה.

הכאבים עלולים ל"תפוס" אותנו באופן פתאומי ואנו נוטים לייחס אותם לאירוע חד פעמי: תנועה חפזה, תנוחה לא נכונה, הרמת חפץ כבד וכד'. אך כנראה שזהו רק "הקש ששבר את גב הגמל". גב "תפוס" והכאב הפתאומי הם, בדרך כלל, ביטוי לפגיעה

מצטברת ואיטית שהתפתחה במשך השנים. בדפדפת זו תמצא מידע ראשוני בדבר הגורמים והסיבות לכאבי הגב ודרכי המניעה

הגב והגורמים לכאבים

מערכת הגב בנויה ממערכות מישנה הפועלות במשותף: חוליות, דיסקים, שרירים, עצבים וכלי דם.

המרכיבים הקשיחים של המערכת מקנים לה את היכולת לתמוך ולשאת ביציבות את משקל הגוף, המרכיבים הגמישים מאפשרים ביצוע תנועות גמישות.

ניתן לזקוף את כאבי הגב למכלול גורמים: פתולוגיים, פיזיולוגיים, פסיכולוגיים ופיזיקליים. חלק מהבעיה נעוץ בהזנחה מתמשכת: חוסר בפעילות גופנית מחליש את שרירי הגב. שרירי בטן רפויים אינם מספקים לגב את התמיכה הנדרשת. עודף משקל גורם למעמס ולמתחה של שרירים, שנים של יציבה לא נכונה גורמות ללחץ ומתח באזורים הלא נכונים.

ניתן להקטין, לצמצם ואף למנוע את שחיקת מערכת הגב הנגרמת כתוצאה מביצוע פעולות שגר-תיות ויומיומיות כמו:

טלטול ידני

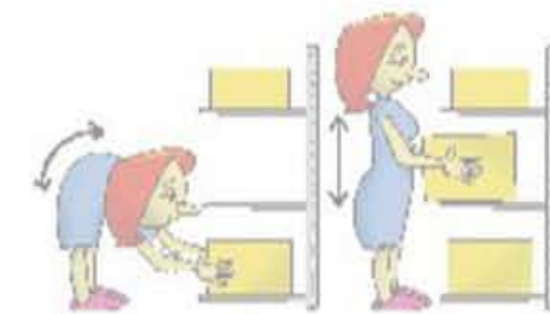
עבודה מתמשכת בעמידה

עבודה מתמשכת בישיבה

טלטול ידני

תכנון עמדת העבודה

המונח טילטול ידני כולל פעולות הרמה, הורדה, דחיפה, משיכה וסחיבה. נשיאת מיטען דורשת מאמץ רב. עיקר הלחץ בעת הרמה מתרכז בחמש החוליות המותניות. עומסים גבוהים במיוחד נוצרים בעת הרמת משא בגב כפוף. להקטנת המעמס במהלך טילטול ידני עלינו לפעול במספר מישורים: חשוב להקפיד ולהתאים את עמדת העבודה והתהליך לעובד (ולא להיפך!). תכנון נכון של עמדת העבודה ואופן האיחסון ימנעו ביצוע פעולות העלולות לפגוע בגב. כפיפה ותנועה סיבובית עם מיטען, הן פעולות שחשוב להימנע מהן.



יש למקם מטענים כבדים וכאלה הנמצאים בשימוש תדיר בגובה המותניים

כלי עזר להרמה

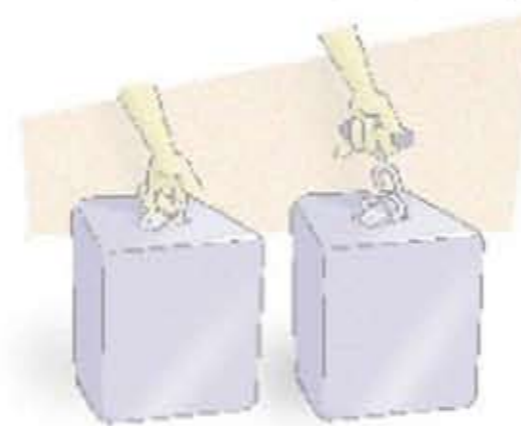
שימוש באמצעים מכניים לשם נשיאת מטענים והעברתם, הוא פיתרון טוב לבעיה. עגלה או מסוע מפחיתים את המאמץ בהעברה אופקית של משאות. עגורן פשוט להרמת משא מקטין את העומס על הגוף.



שימוש באמצעי הידראולי מונע את הצורך בהרמה ידנית

תכנון מטענים

מיטענים כבדים וגדולים יחולקו במידת האפשר למיטענים קטנים. באריזת המיטען רצוי לשלב נקודות אחיזה נוחות. יש לשים לב שהמיטען יהיה נקי וארוז היטב כדי שלא יתפרק או יחליק במהלך



אריזה נכונה וידידות אחיזה מקלות על נשיאה

ארגון סביבת העבודה

אי-סדר בסביבת העבודה עלול לגרום להחלקות, לנפילות ולפגיעה בגב. לפיכך, יש לוודא שהמעבדים רים יהיו פנויים, שקיימת גישה נוחה למיטענים, ושהרצפה יבשה וישרה (רצוי ללא הפרשי גבהים ומפלסים).

התאמה ליכולת אישית

יש להתאים את סוג העבודה ליכולתו האישית של העובד, התלויה בגילו, מינו, כושרו ויכולתו הפיסית ובריאותו

הרמה נכונה

שימוש בטכניקת ההרמה הנכונה מקטין מעומס המוטל על הגב התחתון, ויש ליישם אותה בכל פעולות הרמה - בבית ובעבודה.



כופף את הברכיים (ולא את הגב) והחזק את המיטען קרוב לגוף

עבודה בעמידה

תנוחה קבועה לאורך זמן מאמצת קבוצת שרירים מסוימת, פוגעת בסדירות אספקת הדם ויוצרת עומסים המאיצים תהליכי שחיקה ובליייה של הגב. הקפדה על שבירת השיגרה, ארגון נכון של עמדת העבודה ותנוחה נכונה, יאפשרו לנו לעבוד במשך פרקי זמן ארוכים יותר, מבלי להכביד על הגב או לחוש בכאבים.

ארגון עמדת העבודה

התאם את גובה מישטח העבודה למימדך ולאופי העבודה.

ארגן את עמדת העבודה בצורה חצי מעגלית כך שהמטלות השיגרתיות תבוצענה בשטח שניתן להגיע אליו בקלות יחסית.

ארגן את עמדת העבודה כך שהחפצים הנחוצים יימצאו בהישג יד:

אל תניח אותם מאחוריך;

אל תמקם אותם מעל גובה הכתפיים.

