

מניעת פגיעות שריר-שלד בקרוב מניקוריסטיות



עבודתן של מניקוריסטיות חשובה לטיפול בריאות ויפיין של נשים רבות, אך עלולה לגבות מחיר בריאותי כבד מן העובדות.

מאת ד"ר יוהנה גייגר

הכותבת היא מדריכת ארגונומיה ארצית במוסד לבטיחות ולגיהות

- יש להתאים את רמת התאורה למשימה כדי להפחית את הצורך ברכינה לפני.
- יש לאפשר להגביה את ידה או רגלה של הלוקחה על גבי כרית כדי לקרבה לעיני ולידי העובדת.
- רצוי להשתמש במשקפי מגן המצוידים בזכוכית מגדלת, כדי למנוע צורך בכיפוף הצוואר והגב.
- יש לרפד את מישטח השולחן בשיכבת מגבת או בכרית כדי למנוע לחץ על כפות הידיים, שורש כף היד או המרפקים.
- יש לרפד את ידיעות הכלים על מנת להקל על פעולת האחיזה.
- יש להקפיד ככל האפשר על שינויי תנוחה בזמן העבודה, על הפסקות תדירות לצורך מתיחה ורענון ועל רוטציה בין מטלות שונות.
- מומלץ למתן את קצב העבודה, ובכך למנוע עבודה בקצב קדחתני, אשר עלול להגביר את המתח השרירי.
- מומלץ לנצל את מירוחי הזמן בין הלוקחות לביצוע תרגילי מתיחה עדינים, בפרט לידיים, לכתפיים ולצוואר.
- שיפורים בסביבת העבודה, בנוהלי העבודה ובהרגלי העבודה עשויים להפחית את גורמי הסיכון לפגיעות שריר-שלד לעובדות הציפורניים, ולשמור על בריאותן לטווח הארוך. ■

מקורות למידע נוסף:

<http://www.osha.gov/Publications/3542nail-salon-workers-guide.pdf>

במשך זמן ממושך, מעבירה עומס רב על הצוואר.

פגיעות שריר-שלד בקרוב מניקוריסטיות

מנחי גוף לא ניטרליים כגון כיפוף צווארי, הושטת ידיים רחוק מן הגוף, כיפוף או פשיטה של שורש כף היד, באופן ממושך או חוזרני, מהווים גורמי סיכון משמעותיים לפגיעות שלד-שריר מצטברות, לרבות כאבי צוואר, פגיעות בעמוד השדרה או בכתף, נזק לכלי הדם או לעצבים, ועוד. בקרב 71 עובדות מניקור הנכללות בסקר שנערך בארצות הברית, 46% דיווחו על פגיעות שלד-שריר של הידיים או של שורש כף היד, הגב, הכתפיים או הצוואר. בין הפעילויות להן ייחסו העובדות את תלונותיהן היו ישיבה, כיפוף, עיסוי ועוד.

הפחתת הסיכון

המינהל לבטיחות ולבריאות העובדים בארה"ב (OSHA) מציע לעובדות מניקור ופדיקור מספר אמצעים להפחתת הסיכון לפגיעות שריר-שלד. ההמלצות כוללות:

- כיוון כיסא העובדת על מנת לספק תמיכה לכפות הרגליים ולגב. אם רגלי העובדת אינן מגיעות לרצפה בקלות, ניתן להיעזר בהדום.
- יש לוודא כי נשאר מירוח סביר בין קדמת המושב לבין הברכיים, על מנת לאפשר זרימת דם תקינה לרגליים.

העוסקות במניקור חשופות לגורמי סיכון רבים, לרבות חשיפות לחומרים השונים בהם הן עושות שימוש, שעות עבודה ארוכות וגורמי סיכון לפגיעות שלד-שריר שונות. מאמר זה מתייחס לגורמי סיכון העלולים להוביל לפגיעות שלד שריר בלבד (להתייחסות לגורמי סיכון נוספים ראו מאמרה של יוליה פרסיץ, "היופי של הצפורניים", בגיליון 346).

על פי הערכות מועסקות כיום בארץ כ-3,500 מניקוריסטיות, המהוות חלק מתוך כ-30,000 עובדים במכוני יופי, לרבות ספרים וספריות. בארץ כמו בחו"ל, מספר העוסקים בתחום גדל באופן משמעותי משנה לשנה.

תיאור העבודה

במהלך עבודת המניקוריסטית, העובדת יושבת מול הלוקחה, תוך טיפול בכף היד המונחת על מישטח הטיפול. העבודה דורשת דיוק רב וריכוז ויזואלי, ולכן מלווה לעיתים קרובות בכיפוף צווארי ניכר, במנחים קיצוניים של האמה ושל שורש כף היד ובמאמץ רב באצבעות ובכף היד. בניתוח עבודתן של העובדות ברשת לטיפול בציפורניים בארץ, מצאו **נועה צבר ועדי שא-נס פורת**, סטודנטיות לפיזיותרפיה באוניברסיטת בן-גוריון, כי העוסקות במניקור נמצאו במהלך הטיפול במנח צווארי של כיפוף סטטי הקרוב ל-80°. הזמן הממוצע לטיפול - הכולל ניקוי, קיצוץ, שיוף ומריחת לקה נע בין 12 ל-15 דקות. מידה זו של כיפוף, ובפרט