

עבוד נוח!

עבודת הקופאיות והקופאים כרוכה בישיבה ממושכת, זאת, לאחר שבעיית העמידה הרצופה נפתרה בחוק כבר לפני שנים. גם כיסא העמידה-ישיבה, המאפשר תמיכה מיטבית לגב, שהומצא כבר לפני יותר מעשור, טרם יושם. מומחי המוס"ל נחלצים לעזרה עם כמה המלצות פשוטות

מאת ויטלי פרוביז, M.D.

מדריך גיהות, מחוז הצפון
המוסד לבטיחות ולגיהות
איורים: המוסד לבטיחות ולגיהות

קדימה, אחורה או לצדדים. כל מצב שבו אדם מתרגל לישיבה לא מאוזנת משפיע בתחילה על שרירי הגב והרצועות, ובהמשך גם על עמוד השדרה עצמו. תנוחה לא נכונה יכולה לשנות את העקומה הטבעית של עמוד השדרה (קשתות עמוד השדרה) וליצור לחץ רב על כל מערכת הרצועות, השרירים והגידים התומכים בו. כתוצאה מזה, העובדים מתחילים להרגיש כאבים (בעיקר באזור הצוואר, הגב התחתון). נוסף על בעיות הגב, אשר נובעות לרוב מישיבה לא יציבה, בעיה נפוצה נוספת היא הדלקת במעטפת הגיד בפרק כף היד (טנדובגיניטיס), הנגרמת כתוצאה מתנועות חוזרות ונשנות ומאומצות של הזרועות, הפרקים וכפות הידיים בזמן הפעלת הקופה הרושמת, תוך הזזת הפריטים שיש להקליד את מחירם, סריקת ברקודים של מוצרים, אריזת מוצרים וכו'.

עבודת הקופאית כרוכה בביצוע תנועות חוזרות ונשנות, לעתים קרובות מאומצות, אשר כתוצאה מהן עלולים להיווצר עייפות מתמדת, אי-נוחות וכאבי ידיים, פרקי היד, זרועות, גב ואברי גוף אחרים. לעתים קרובות, קופאית עובדת בתנוחות עמידה או ישיבה לא נוחות

עקרונות בסיסיים לשמירה על בריאות מערכת השריר-שלד אצל קופאיות:
לעמידה ולישיבה נכונות נודעת חשיבות מכרעת לבריאות. יש להקפיד הקפדה יתרה על תנוחת ישיבה ועל טיב הכיסא והתאמת גובהו וגובה השולחן לנתונים האישיים. חשוב להתאים את סביבת העבודה לנתונים האישיים ולהקדיש תשומת לב לפרטים קטנים, לכאורה, כגון מיקום המקלדת ומסך המחשב של הקופה, ושימוש בהדום לרגליים.

ארגונומיה היא מדע העוסק בניחות הקשר אדם-מטלה-סביבה, במטרה לעצב סביבה אופטימלית למען האדם. המונח ארגונומיה לקוח מהשפה היוונית: "ארגו" - עבודה, ו"נומוס" - חוק. כלומר, חוקי העבודה. השאיפה הייתה לתכנן ולארגן סביבת עבודה מותאמת לעובד, מבחינת בטיחות, בריאות ויעילות.

הארגונומיה עוסקת בתכנון, בעיצוב ובהערכת מטלות, מוצרים, תהליכים וסביבות עבודה שונות כדי להתאימם לצורכי האדם, מגבלותיו ויכולותיו. במהלך העבודה, העובדים חשופים לגורמי סיכון, אשר עלולים להוביל לפגיעות שלד-שריר הקשורות לעבודה - Work Related Musculoskeletal Disorders. פגיעות מצטברות אלו מתפתחות עם הזמן ומחמירות, ככל שהחשיפה לגורמי הסיכון נמשכת. לרוב, מתרחשות הפגיעות בעקבות ביצוע פעילות החוזרת על עצמה, עבודה במנח שאינו ניטרלי או עבודה בתנועה ובתנוחה קיצונית לאורך זמן. עובדים רבים סובלים מחוסר נוחות, מכאב ומפגיעות הנובעות מליקויים בעיצוב ובסידור העבודה, ומחוסר ידע והבנה בגורמי הסיכון, גורמי הנדסת האנוש והאפשרויות למזעורם. אחד מהמקצועות הנפוצים שבהם לארגונומיה (הנדסת האנוש) יש משמעות רבה, הוא מקצוע הקופאי. מספר גדול של אנשים, בעיקר נשים, עוסק במקצוע זה במרכזים, ברשתות שיווק, בחנויות קמעונאות רבות הפזורות בכל רחבי הארץ, ועוד. קופאית סורקת אל מחשב הקופה את קניות הלקוחות, עוברת על רשימות המחירים, כדי להתעדכן בשינויי המחיר ובפריטים הזמינים למכירה ובמחיריהם, מסכמת את העלות הכוללת של הקנייה, מקבלת את המזומנים, ההמחאות, או כרטיסי האשראי ומחזירה עודף. לפעמים, הקופאית צריכה לשקול את המוצרים; במידת הצורך היא אורזת אותם בשקיות ומוסרת לקונים.

עבודת הקופאית כרוכה בביצוע תנועות חוזרות ונשנות, לעתים קרובות מאומצות, אשר כתוצאה מהן עלולים להיווצר עייפות מתמדת, אי-נוחות וכאבי ידיים, פרקי היד, זרועות, גב ואברי גוף אחרים. לעתים קרובות, קופאית עובדת בתנוחות עמידה או ישיבה לא נוחות. במקרים רבים, הקופאית גם אינה יכולה לעזוב לרגע את תחנת העבודה ללא נוכחות עובד מחליף. אחת הסיבות העיקריות לכאבים היא תנוחה וישיבה לא נכונות. מרכז הכובד הטבעי של הגוף מאפשר לאדם לעמוד ולשבת זקוף בלי לנטות

עבודה בישיבה

ישיבה ממושכת נמצאה כגורם סיכון, הקשור להשמנת יתר, לסוכרת, למחלות לב, ובעיקר לבעיות שריר-שלד וכאבי גב תחתון. אך לעבודה בישיבה יש גם יתרונות: היא עוזרת לייצב את הגוף, ולכן, קל יותר לבצע בישיבה פעולות הדורשות מוטוריקה ידנית, כגון נהיגה, הקלדה, כתיבה וכד'. כדי ליהנות מיתרונות הישיבה ולמזער סיכון אפשרי, מומלץ לעשות הפסקות במהלך ישיבה ממושכת בכל 20-30 דקות, לצורך תנועה ומתיחות במשך שתי דקות לפחות. עבודה, אשר כוללת הפסקות קצרות, הוכחה כמשפרת את רמת הנוחות והביצועים ומקטינה את הסיכוי לפגיעת שריר-שלד.



בשנת 2006 עיצבו סטודנטים בחוג לעיצוב במכללה להוראת טכנולוגיה עמדה ייחודית לקופאים/ות בסופרמרקט. העמדה מאפשרת תמיכה מיטבית לגב במצב של חצי עמידה-חצי ישיבה. היא תוכננה כך שתיתן פתרון בריאותי-ארגונומי לדרישה ברשתות השיווק לעמידה ממושכת של הקופאים/ות.

עבודת הקופאית היא דוגמה לפעילות הכרוכה בתנועות חוזרניות של פיתול הצוואר והגב - בין סוקדי הצג, הקופה, הלוקה והמוצרים הנמכרים - ובהושטה חוזרנית של הידיים לצורך הבאת הסחורה אל הקורא האופטי ולצורך הקלדה בקופה

סיכום והמלצות:

1. למקם את צג המחשב של הקופה במרחק של 45-60 ס"מ מחזית הפנים, ללא הטיה לצדדים. מיקום כזה מאפשר סריקה נוחה של כל משטח הצג, בלי להניע את הראש מעלה ומטה, ומאפשר שמירה על צוואר זקוף בלי לאמץ את שרירי הגב העליון.
2. למקם את המקלדת לפני הצג בחזית הפנים. מומלץ לספק רפידות, המאפשרות תמיכה לפרק כף היד ומשמשות לשיכון לחצים. את הרפידות יש למקם בחזית המקלדת.
3. להשתמש בכיסא ארגונומי עם מנגנוני כונון אופקי ואנכי. מומלץ להשתמש בהדום לתמיכת כפות הרגליים במהלך הישיבה.
4. להשתמש במשטח מיוחד למניעת הזזה חופשית של הכיסא בעת העבודה מול מחשב הקופה.
5. מומלץ לערוך הפסקות קצרות של כמה דקות לאחר שעת עבודה רצופה, כדי לחלץ את אברי הגוף.
6. עבודה לסירוגין בעמידה ובישיבה. חשוב כי המעסיקים יבינו את המשמעויות הרבות של ליקויים ארגונומיים בעמדות העבודה של הקופאיות וינקטו פעולה מקדימה ומניעתית כדי ליישם שיפורים ניכרים בעמדות ולמנוע פגיעות שריר-שלד בקרב העובדות והעובדים. ■

מחלות שריר ושלד



עבודה בעמידה

עבודה בעמידה ממושכת אינה תרופת פלא לעבודה בישיבה ממושכת, והיא יכולה להיות מלווה בסיכונים בריאותיים. קופאים בסופרמרקט, סובלים גם הם מבעיות בריאות כגון כאבי גב, כאבי רגליים, דליות ברגליים ומחלות לב וכלי דם. לכן, ישיבה ועמידה לסירוגין זו החלופה הבריאה. ההמלצה היא להתחיל משעתיים עמידה ביום ולעבור בהדרגתיות לארבע שעות עמידה ביום. השאיפה היא להגיע לחצי יום בעמידה וחצי בישיבה.



www.osh.org.il

מרכז מידע: *9214



המוסד לבטיחות ולגיהות
בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.