

חמש דרכים לשיפור הארגונומיה במקום העבודה

פגיעות שרירים ושלד נפוצות בקרב אוכלוסייה רחבה. לפגיעות אלו יש השפעה משמעותית על פרוץ העבודה, על היעדרות עובדים ועל עלויות הבריאות. על ידי שיפור האמצעים הארגונומיים במקום העבודה, אפשר למנוע את בעיות השורש הגורמות למחלות שלד-שריר, ולהפחית הוצאות. כך תעשו זאת נכון

מאת ד"ר רפי טרציאן
מגזין EHS Today

תרגם ועיבד: אנדרי מטיאס
איורים: ישי אורון

שינויים בעלויות הטיפול במחלות, מצא כי מחלות שלד-שריר דורגו בין הגורמים הישירים להוצאות הגדולות והולכות של שירותי הבריאות. עדות נוספת להשפעת סוגיית העלויות היא דיווחי הלשכה לסטטיסטיקה, שעל פיהם פגיעות ומחלות הנובעות מבעיות שלד-שריר הן בין הגורמים המובילים באובדן ימי עבודה. למעשה, הן מהוות כ-34 אחוז מכלל מקרי ההיעדרות.

בין אם עובדים מפתחים כאבי גב, דלקת פרקים, תסמונת התעלה הקרפלית, פגיעה בשרירי הכתף או כל סוג אחר של בעיית שלד-שריר, חשוב מאוד שארגונים ינקטו צעדים פרואקטיביים למניעה ולהפחתה של בעיות אלו כדי לשמור על בריאות עובדיהם. על ידי שיפורים ארגונומיים בעמדת העבודה, הארגונים יכולים למנוע את גורמי השורש המובילים למחלות שלד-שריר ולשפר את איכות החיים.

שימוש בארגונומיה להפחתת הסיכון

אמנם לא קל להפחית את הסיכונים הטמונים בעמדות העבודה ובמתקני הייצור השונים, אך ישנם אמצעים שאותם יכולים הארגונים לנקוט, כדי לסייע בהגנה על עובדיהם מפני התפתחות מחלות שלד-שריר נפוצות ולעזור לאנשים הסובלים מפגיעות אלו לשוב לעבודה מהר יותר. לצורך שיפורים ארגונומיים בעמדות העבודה ובמתקני הייצור, הנה כמה גישות ושיטות מומלצות:

מחלות בארה"ב (CDC - Centers for Disease Control and Prevention), 41 מכל 10,000 עובדי ייצור חווים בעיה או פגיעה בשרירים ובשלד.

הוצאה גדלה והולכת

כאמור, לפגיעות שלד-שריר יש השפעה משמעותית על פרוץ העבודה, על היעדרות עובדים ועל הוצאות בריאות.

מינהל הבטיחות והבריאות התעסוקתית האמריקאי מעריך כי בכל ענפי התעשייה מוציאים המעסיקים עד 20 מיליארד דולר בכל שנה, על עלויות ישירות, הקשורות לטיפול במחלות הקשורות בפגיעות שלד-שריר. העלויות העקיפות מוערכות בסכומים גבוהים בהרבה.

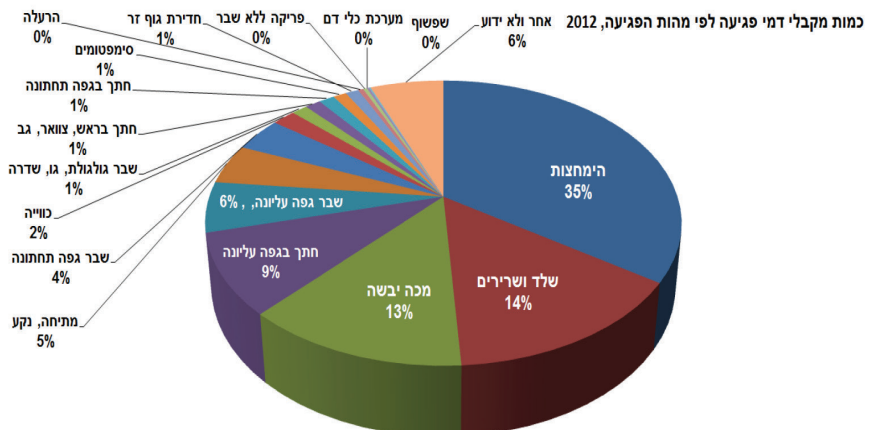
מחלות הקשורות בפגיעות שלד-שריר הן בין המחלות הנפוצות ביותר המדווחות למערכות הבריאות ולביטוח הלאומי.

יתר על כן, ניתוח שנערך בשנת 2017, שבחן

באמצעות שיטות עבודה מומלצות, יכולים ארגונים שונים לשפר באופן משמעותי בעיות שלד-שריר ולהפחית מחלות הנובעות ממנחי עבודה לא טובים, לשפר את בריאות העובדים ועל ידי כך להפחית עלויות, לשפר יעילות וכפועל יוצא גם את התוצאות הכלכליות.

מחלות שרירים ושלד (MSD - MusculoSkeletal Disorder) נפוצות בקרב אוכלוסייה מגוונת; עם זאת, עובדים במערכות הייצור ובעבודות כפיים עלולים לפתח פגיעות מסוג זה, עקב כמה גורמים הייחודיים לעיסוקם: הרמת משאות כבדים, עבודה בכיפוף הגב, תנוחות לא טבעיות, עבודה עם ידיים מורמות למעלה, דחיפה או משיכה של משאות כבדים וביצוע מטלות חוזרות ונשנות - כולם מהווים גורמי סיכון, מה שמגדיל את הסיכוי להתפתחות פגיעות שלד-שריר בעבודה.

על פי נתוני המרכז לבקרה ומניעה של



1. העלו את הרף

ודאו כי ההערכה הארגונומית במקום העבודה מביאה בחשבון לא רק את הגורמים הייחודיים לסביבת המתקן, אלא גם את הסיכונים הספציפיים הקשורים בתפקידו של כל עובד. בעוד עובדים מסוימים עשויים לעמוד על רגליהם כל היום, ייתכן שאחרים מרימים חפצים כבדים או עובדים בתנוחות לא טבעיות ומסכנות. אין להשלים עם זאת, ומומלץ וחשוב לערב גם את העובדים בתהליך ההערכה הארגונומית, כדי לטפל בסוגיות המשפיעות על בריאותם ועל התפוקה של כל אחד ואחד מהם. התייחסות מקיפה להערכה הארגונומית הראשונית היא הבסיס ליישום שיפורים ארגונומיים יעילים, שיובילו לשינוי חיובי.

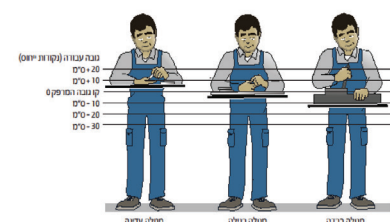
2. בחרו ציוד בטיחות מתאים

התבססו על ההערכה הארגונומית וספקו לעובדים ציוד בטיחות מתאים, המעודד יציבה בטוחה, ואביזרי עזר להרמת פריטים כבדים ולהגנה מפני פגיעות שרירים ושלד. הציוד יכלול, בין השאר: משטח עמידה ארגונומי לעומדים שעות מרובות; כיסאות ארגונומיים ליושבים; עגלות או מתקנים להעברת פריטים כבדים או מסורבלים, רפידות ברכיים ופריטים דומים להפחתת הלחץ בעת כריעה.



3. הביאו בחשבון גבהים משתנים

שלושה עובדים המבצעים אותה עבודה עשויים להיות בגובה שונה זה מזה. אין זה סביר שלכולם יהיה נוח בתחנות העבודה



הקבועות שלהם. הם עשויים להתכופף או להתמתח שוב ושוב במשך היום כדי לבצע את המטלות שלהם. פעולה זו עלולה להגדיל את הסיכון להתפתחות פגיעת שלד-שריר. אספקת ציוד המתכוונן לגובה, במידת האפשר, יכולה להבטיח שהעובדים עובדים בתנוחה בטוחה ונוחה, ומונעת פציעות. זה יכול לכלול הוספת שרפרפים, שולחנות מתכווננים ואביזרים דומים, שיפצו על הצרכים המגוונים ועל הבדלי הגובה של העובדים.

4. הציעו אפשרויות חלופיות

בילוי זמן רב מדי זמן בתנוחת עבודה אחת, בין אם ישיבה ובין אם עמידה, יכול להוביל לפגיעה. תחנות עבודה מתכווננות לגובה יכולות להועיל לעובדים בכך שהן מאפשרות להם להחליף ישיבה לעמידה במשך היום. נוסף על כך, כיסאות ארגונומיים, מכשירים המאפשרים נטייה בזווית לאחור או לפני, ואספקת אמצעים שיכולים לאפשר תמיכה בישיבה או בעמידה - כל אלה הם אופציות נהדרות, המאפשרות לעובדים לצמצם את זמן השהות בתנוחה אחת. מתן מגוון אפשרויות ופתרונות יכול להפחית פגיעות הקשורות במתח השרירים.



5. חנכו בעקביות

העלו את המודעות לסיכונים בקרב העובדים.

רצוי להזכיר לעובדים באופן קבוע להתאים את עמדת העבודה לאופי העבודה וליישם עקרונות ארגונומיים לפעילות המתבצעת, כגון התאמה לתנועות חוזרניות, ליציאה להפסקות, שימוש בציוד מגן והימנעות מסיכונים. העלאת המודעות עשויה להשפיע מאוד על מספר האירועים המובילים לפציעות שלד-שריר. על אף חשיבות ההכשרה הראשונית, המשך העברת המידע באמצעות דיונים עם מנהלים ברמות שונות, תליית פוסטרים וקיום ערוצי תקשורת פנימיים אחרים

משמר מידע חשוב זה בתודעת העובדים. הכנסת ציוד ארגונומי והקפדה על שיטות עבודה מומלצות אחרות במקום העבודה תהיינה יעילות רק אם העובדים יישמו וישתמשו בהם באופן עקבי ונכון. לכן, פעילויות הסברה תכופות הן קריטיות לעבודה נטולת סיכונים ארגונומיים.

יישום אסטרטגיות אלה לא רק ימנע פגיעות שלד-שריר חדשות, אלא גם יתמוך בעובדים בעלי מחלות שלד-שריר נפוצות, יקצר את זמן חזרתם לעבודה וימנע אפשרות של תביעות פיצויים, המשפיעות על התפוקה ועל הגדלת הרווחיות של הארגון.

תפקיד משאבי אנוש

מנהלי משאבי אנוש ממלאים תפקיד חשוב מאוד בהתמודדות עם מחלות הנובעות מפגיעות שלד-שריר נפוצות במקום העבודה, במיוחד במסגרות ייצור. אחריותם כוללת:

- תיאום הכשרות באתר, המחנכות עובדים להפחתת סיכונים ארגונומיים בעבודה.
- ביצוע הערכות ארגונומיות עיקריות על ידי ארגונומים וממוני הבטיחות והבריאות של החברה.
- קביעת מדיניות לתמיכה בעובדים עם פגיעות שלד-שריר והחזרתם לעבודה מתאימה במהירות האפשרית.
- קיום קשר עם הביטוח הלאומי או חברות ביטוח ותגמולים אחרות.
- קיום קשר עם קופות החולים ורופאים תעסוקתיים, ועם גורמים מעורבים אחרים.
- הנחיית עובדים בהתאמת משאבים שישיעו במניעת סיכון אינדיבידואלי או בטיפול בפגיעות שלד-שריר קיימות. באמצעות פעולות אלה ופעילויות נוספות, חברות וארגונים יכולים להפחית באופן משמעותי מחלות הקשורות בבעיות שלד-שריר, לשפר את בריאות העובדים, להפחית עלויות ולהגדיל את התפוקה.
- **לסיכום:** פגיעות שלד-שריר הן מרכיב משמעותי בהוצאות המעסיקים, ובאות לידי ביטוי בעלויות ישירות ועקיפות כאחד. פיתוח אסטרטגיה כוללת למניעה ולהפחתה של מחלות שלד-שריר, קשב לתלונות העובדים, ריכוז פעילויות לקידום בריאות במקום העבודה - כל אלה יטיבו עם המעסיקים והעובדים כאחד. ■