



מגפת אורח החיים בישיבה ממושכת

קרוב לשני מיליארד איש ברחבי העולם סובלים מפגיעות שריר-שלד • סקר של המוס"ל בתחום הארגונומיה עוסק בהיקף התופעה ובדרכים למניעתה במקומות העבודה

מאת אביטל רדושר

יועצת ארגונומית

מתרחשות בעקבות חשיפה מצטברת לגורם סיכון במהלך ביצוע מטלות היום-יום, בעזרת סיורי שטח ומתן המלצות ממוקדות, המוס"ל מסייע לבעלי עסקים למזער את הסיכון לפגיעות ולשמור על העובדים.

נקודה נוספת שעלתה מתוך סקר בריאות תעסוקתית הייתה שעובדים רבים נמצאים בישיבה ממושכת לאורך יום העבודה. לעבודה בישיבה ממושכת סכנות בריאותיות רבות. נמצא שאנשים שמעבירים את מרבית שעות הערות שלהם בישיבה, הם בסיכון גבוה יותר לבעיות

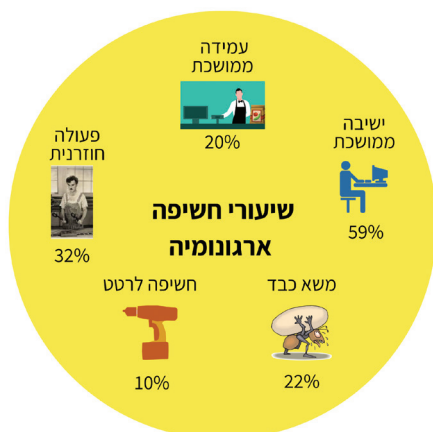
D קר בריאות תעסוקתית, שביצע המוס"ל (2022), העלה ממצאים רבים בתחום הארגונומיה. נראה כי בשיעורי התחלואה והפגיעה, היו כאבי שריר-שלד גורמי הפגיעה הגופנית הנפוצים ביותר. 81% מבין המשתתפים דיווחו על כאב שריר-שלד כלשהו בשנה האחרונה, ומתוך כלל המשיבים 44 אחוז דיווחו על כאב שריר-שלד כלשהו, שפגע ביכולתם לבצע פעילות יום-יומית כלשהי.

נתונים אלו אינם מפתיעים, ואף תואמים את הדיווחים בעולם. ניתוח של נתוני ארגון הבריאות העולמי (2019) הראה שכ-1.71 מיליארד אנשים ברחבי העולם מתמודדים עם פגיעות שריר-שלד, שכוללים כאבי גב תחתון, כאבי צוואר, דלקת מפרקים ניוונית ועוד. אנשים מכל הגילאים ברחבי העולם מושפעים מהפגיעות, ונמצא שמדינות בעלות הכנסה גבוהה מושפעות ביותר מבחינת מספר האנשים הסובלים - 441 מיליון - ואחריהן מדינות באזור מערב האוקיינוס השקט, עם 427 מיליון, ואזור דרום מזרח אסיה עם 369 מיליון אנשים שמתמודדים עם פגיעות שריר-שלד.

הארגונומיה מציבה את האדם במרכז, ומטרתה להתאים את סביבת העבודה ליכולות ולמגבלות העובד. בהתאם לארגון הבריאות העולמי, גם המוסד לבטיחות ולגיהות שם לעצמו למטרה למנוע פגיעות שריר-שלד בקרב העובדים. מרבית הפגיעות של שלד ושריר

בהתאם לארגון הבריאות העולמי, גם המוסד לבטיחות ולגיהות שם לעצמו למטרה למנוע פגיעות שריר-שלד בקרב העובדים. מרבית הפגיעות של שלד ושריר מתרחשות בעקבות חשיפה מצטברת לגורם סיכון במהלך ביצוע מטלות היום-יום

בעיות שריר-שלד





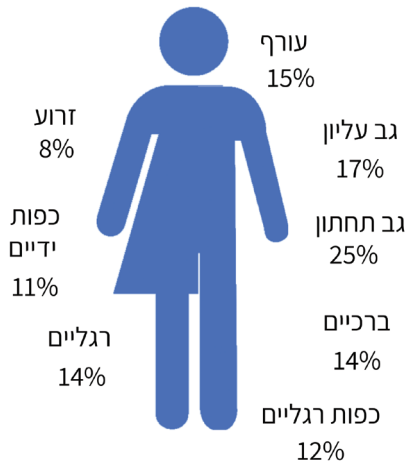
מתאימים את סביבת העבודה לעובד



צילומי אילוסטרציה: Freepik

עובדים רבים נמצאים בישיבה ממושכת לאורך יום העבודה. לעבודה בישיבה ממושכת סכנות בריאותיות רבות. אנשים שמעבירים את מרבית שעות הערות שלהם בישיבה, הם בסיכון גבוה יותר לבעיות בריאות

בעיות שריר-שלד



בריאות, גם אם הם מבצעים פעילות גופנית באותה מידה כמו אנשים עם אורח חיים פעיל יותר. בשנת 2012 הוגדרו חוסר פעילות גופנית ואורח חיים יושבני כמגפה. על פי ארגון הבריאות העולמי, 31% מהאנשים, בני 15 ומעלה, אינם פעילים מבחינה גופנית, וכ-5.3 מיליון מקרי מוות בשנה מיוחסים להתנהגות אורח חיים לא בריא זה.

מגפה בעלייה

פגיעות שריר-שלד הקשורות לעבודה (Work related musculoskeletal diseases) נמצאות בעלייה בשנים האחרונות בקרב עובדים בסביבת משרדית. בין 20% ל-60% מעובדי המשרד סובלים מפגיעות שריר-שלד, וכן, נראה כי עובדים שחוו סימפטומים דיווחו על תנאים לא טובים של ארגונומיה בעמדת העבודה שלהם. מחקרים שבוצעו בקרב עובדי משרדים הראו כי מחלות שריר-שלד הביאו להפחתת פריון העבודה וגרמו לנטל כלכלי גבוה על המעסיקים. המוס"ל פועל רבות למניעת פגיעות גם בקרב עובדי משרד. בשנה האחרונה פותחו, בין השאר, לומדות ייעודיות לעובדי משרד, למניעת פגיעות שריר-שלד.

מקורות:

https://www.osh.org.il/UploadFiles/11_2022/Occupational_health_survey_2022.pdf

<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/musculoskeletal-conditions>

בעזרת הלומדות אפשר לבצע תכנון ארגונומי של עמדת העבודה, אשר משפיע על יעילות העבודה ועל מצבו הבריאותי של העובד.

מוזמנים ליצור איתנו קשר כדי לקדם את תחום הארגונומיה בארגונכם.