

# כך תעבדו נכון מהבית

**בוחרים פינת עבודה מתאימה, מתאימים את הכיסא, את המחשב ואת זווית אחזקת הטלפון ומונעים פגיעות שלד-שריר בעבודה מרחוק**

מאת אביטל רדושר

מדריכת ארגונומיה ארצית  
המוסד לבטיחות ולגיהות



בעקבות התפשטות נגיף הקורונה המליצו חברות רבות לעובדיהן בחודשים האחרונים, ואף חייבו, לא להגיע למשרד ולעבוד מהבית. חשוב לזכור שגם בבית, סביבת עבודה שאיננה מותאמת עלולה לגרום לפגיעות.

## למה כדאי לשים לב כשעובדים מהבית

1. דאגו לסביבת עבודה מתאימה. אם אין בבייתכם חדר עבודה או פינת עבודה ייעודית, ואתם נאלצים לעבוד בעמדה מאולתרת, חשוב לשים לב למיקום שלה. כדאי לבחור אזור בבית עם תאורה מתאימה, ובמידה האפשר, לשבת כך שהחלון ממוקם לצד המחשב ולא מאחורי ואו מלפניו. מיקום נכון של המחשב יסייע במניעת סנוור המסך ויאפשר ביצוע שיחות וידאו יעילות יותר.
2. לאחר שבחרתם את האזור והשולחן בבית, התאימו את הכיסא לעמדת העבודה. מומלץ לשבת כך שהמרפק יהיה בגובה השולחן, ולהוסיף הדום, ארגז, או כל דבר אחר שיתמוך בכפות הרגליים אם אינן מגיעות לרצפה. אומנם כיסא מתכוונן קל להתאמה לגובה הנכון מול השולחן, אך לא רק מי שברשותו כיסא מסוג זה יכול לשמור על בריאותו. אפשר וכדאי להקפיד על ישיבה נכונה לאורך כל יום העבודה, בכל מקרה. דאגו למושב מרופד (גם כרית תתאים) שיתמוך באזור הירכיים, והוסיפו כרית או מגבת מגולגלת לתמיכה בגב התחתון.
3. אם משתמשים במחשב הנייד לאורך זמן, מומלץ להשתמש במעמד הממקם אותו כך שגובה המסך יהיה בגובה העיניים, ויפחת הצורך בכיפוף הצוואר. כמו כן, מומלץ לעבוד עם מקלדת ועכבר חיצוניים, שמאפשרים הקלדה בעמידה או בישיבה בגובה המרפק ואינם גורמים למאמץ בשורש כף היד.
4. כאשר משתמשים בטלפון הנייד לאורך זמן מומלץ להרים את המכשיר, במקום להרכין את הראש, וכדאי להשתמש בקיצורים ובהקלטות קוליות, כדי למנוע תנועה חוזרנית של האצבעות בזמן ההקלדה. כמו כן, כדאי להתאים את בהירות המסך לאור הסביבתי ולהשתמש בסינון אור כחול בשעות הערב.
5. אם משתמשים בטאבלט, השימוש המומלץ בו הוא כאשר הוא מורם לגובה העיניים. בזמן הקריאה, יש לשבת בנוחות ובאופן שמאפשר להשעין את היד שאוחזת בו על שולחן או על משענת, כדי לא להעמיס על שרירי היד והאמה. מומלץ לשמור על מסך נקי ולהימנע מאור ישיר על המסך, למניעת בוהק שיקשה על הראייה.
6. התיישבתם לעבוד? אל תשכחו לקום ולבצע הפסקות הליכה

גם בבית. ככלל, מומלץ לשנות תנוחה בכל חצי שעה, לכן כדאי לבצע את שיחות הטלפון בהליכה ולחלק את ההפסקות לאורך יום העבודה.

לאחר שהוקלו ההגבלות והותרה היציאה מהבית, זה הזמן לחזור לכושר, שיעזור לשמירה על הבריאות. אורח חיים לא פעיל, שכולל, בין השאר, ישיבה ממושכת וחוסר פעילות גופנית לאורך היום הוא גורם סיכון בריאותי משמעותי. על פי המרכז לבקרה ולמניעה של מחלות בארה"ב (CDC), שיעור מקרי המוות בקרב מבוגרים, המיוחס לחוסר פעילות גופנית, עומד על 8.3%; העלויות הקשורות לחוסר הפעילות הפיזית הן יותר מ-11% מכלל ההוצאות של שירותי הבריאות בארה"ב ומוערכות בכ-117 מיליארד דולר בשנה. נוסף על כך, נראה כי פעילות גופנית והפחתת התנהגות יושבנית יכולות להועיל לבריאות; פעילות גופנית סדירה (לפחות 150 דקות בשבוע) קשורה לסיכון מופחת במקרים הבאים:

- מחלות לב וכלי דם, ושבץ מוחי
- יתר לחץ דם
- סוכרת מסוג 2
- סוגים מסוימים של סרטן, כולל סרטן שלפוחית השתן, סרטן השד וסרטן המעי הגס
- דמנציה
- חרדה ודיכאון

ישיבה ממלאת חלק הולך וגדל מחיי היום-יום שלנו, במיוחד בתקופה שבה נאלצנו להישאר בבית. במחקר, שבחן הרגלי ישיבה בקרב אזרחי ארה"ב (Trends in Sedentary Behavior Among the US Population, 2001-2016), נמצא כי משך הישיבה הכולל עלה בין שנת 2007 לשנת 2016 מ-7.0 שעות ביום ל-8.2 שעות ביום בקרב

מתבגרים, ומ-5.5 שעות ביום ל-6.4 שעות ביום בקרב מבוגרים. ב-2018 פרסם ארגון הבריאות הלאומי (WHO) "תוכנית להגברת הפעילות הגופנית בקרב אוכלוסיית העולם". מטרת התוכנית היא להפחית את חוסר הפעילות הפיזית ב-15% עד שנת 2030. (The global action plan on physical activity 2018-2030) לתוכנית זו ארבע מטרות עיקריות:

1. יצירת חברה פעילה - יצירת שינוי בחברה על ידי העלאת המודעות, ההבנה וההערכה ליתרונות המרובים של פעילות גופנית קבועה, בכל גיל, בהתאם ליכולת האדם.
  2. יצירת סביבה פעילה - יצירה ותחזוקה של סביבות המקדמות ומאפשרות לכל האנשים, באופן שוויוני, גישה למקומות ולחללים בטוחים, שבהם אפשר לעסוק בפעילות גופנית סדירה.
  3. יצירת אנשים פעילים - פיתוח גישה לקידום תוכניות והזדמנויות, אשר מטרתן לעזור לאנשים לעסוק בפעילות גופנית קבועה.
  4. יצירת מערכות פעילות - יצירה ותחזוקה של אנשי מפתח ומנהיגים במטרה לגייס משאבים ולבצע פעולות להגברת הפעילות הגופנית ולהפחתת ההתנהגות היושבנית ברמה לאומית ובין-לאומית.
- במיוחד בימים אלו חשוב לשמור על הבריאות, כדי לעשות זאת, אנו צריכים לזוז יותר ולשבת פחות לאורך היום. פעילות גופנית, גם אם מועטה, טובה מאי-פעילות בכלל.

אנשים שיושבים פחות ועושים פעילות גופנית בינונית עד נמרצת משיגים יתרונות בריאותיים. לקבלת יתרונות בריאותיים משמעותיים, ממליצים שירותי הבריאות בארה"ב (HHS) לבצע פעילות גופנית בעוצמה בינונית במשך 150-300 דקות בשבוע, או לבצע פעילות אירובית נמרצת במשך 75-150 דקות בשבוע. ככלל, רצוי לשלב פעילות אירובית לאורך כל השבוע. מבוגרים צריכים גם לבצע פעילויות לחיזוק שרירים בעוצמה בינונית או גבוהה יותר במשך יומיים או יותר בשבוע, שכן פעילויות אלו מספקות יתרונות בריאותיים נוספים. הליכה היא דרך מצוינת לשפר את הבריאות או לשמור עליה. הליכה בכל יום יכולה לתרום ליתרונות בריאותיים אלה:

- הגברת כושר וסיבולת לב-ריאה.
  - הפחתת סיכון למחלות לב ולשבץ מוחי.
  - ניהול משופר של מצבים כגון לחץ דם גבוה, כולסטרול גבוה, כאבים ונוקשות במפרקים ושרירים, וסוכרת.
  - עצמות חזקות יותר.
  - הגברת כוח וסיבולת השרירים.
  - הפחתת אחוזי השומן בגוף.
- כדי להשיג יתרונות הבריאותיים, נסו ללכת לפחות 30 דקות במאמץ בינוני, מאמץ בינוני מוגדר, כזה שכאשר מבצעים אותו אפשר לדבר (אך לא לשיר), וייתכן שיגרום לנו להתנשף מעט.

**שיבה ממלאת חלק הולך וגדל מחיי היום-יום שלנו, במיוחד בתקופה שבה נאלצנו להישאר בבית. במחקר, שבחן הרגלי ישיבה בקרב אזרחי ארה"ב, נמצא כי משך הישיבה הכולל עלה בין שנת 2007 לשנת 2016 מ-7.0 שעות ביום ל-8.2 שעות ביום בקרב מתבגרים, ומ-5.5 שעות ביום ל-6.4 שעות ביום בקרב מבוגרים**

- על מה ניתן את הדעת לפני שנתחיל ללכת?
- חשוב לפנות לייעוץ רפואי לפני שמתחילים בכל תוכנית כושר חדשה. במיוחד מעל גיל 40, או בעודף משקל, או אם לא התעמלתם במשך זמן רב.
- חשוב ללכת בנעליים מתאימות ונוחות.
- אל תשכחו לשתות הרבה נוזלים לפני ההליכה ואחריה.
- מומלץ להתחיל את ההליכה בקצב אטי, כדי לתת לשרירים זמן להתחמם, ואז להגביר את המהירות בהדרגה.
- לאחר ההליכה, מומלץ לבצע מתיחות. כל מתיחה למשך 20 שניות לפחות.

### נוסף על כך, איגוד הלב האמריקאי ממליץ על דרכים נוספות לשלב תנועה ביום-יום שלנו:

- עשו בהפסקות ארוכות כדי לטייל בחוץ, בין אם ברחוב או סביב הבניין.
- הליכה במהלך הפסקת צהריים יכולה לעזור למוח להתרכז ולהתמקד בעבודה.
- כדאי לנסות לשלב עמידה במהלך פגישות עבודה.
- עלו במדרגות במקום במעלית (לפחות בחלק מהדרך).
- השתמשו בשולחנות מתכווננים שמאפשרים עבודה בעמידה, כדי להימנע מיישיבה ממושכת.
- בצעו תרגילים גם ליד שולחן העבודה, לדוגמה, סקוואט (שפיפה) או קפיצות במקום.

**לסיכום**, תחומים רבים בחיינו מצריכים התאמות ושינויים, אם בסביבת העבודה ואם בשמירה על הבריאות במהלך השגרה החדשה. כל פעילות גופנית היא מבורכת ויכולה לסייע לשמירה על בריאותנו, והעדיפות היא כמובן לפעילות עם מספר לא גדול של אנשים. מלבד ההמלצות לפעילות גופנית מתונה-מאומצת למשך 150 דקות בשבוע, חשוב לשלב הפסקות פעילות לאורך יום העבודה, כדי למנוע נזקים המצטברים מיישיבה ממושכת.

### מקורות:

- <https://www.ilo.org/global/lang--en/index.htm>
- <https://www.hse.gov.uk/index.htm>
- <https://www.ccohs.ca/>
- <http://ergo.human.cornell.edu/default.html>
- <https://www.uclahealth.org/>
- <https://www.heart.org/en>
- <https://www.cdc.gov/>
- <https://www.hhs.gov/>
- <https://www.americashealthrankings.org/>
- <https://www.who.int/>
- <http://www.physicalactivityplan.org/index.html>
- <https://www.healthypeople.gov/>
- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/>

