

חודש הארגונומיה הבין-לאומי

חודש אוקטובר הוכרז כחודש הארגונומיה על ידי הארגון הבין-לאומי לארגונומיה, IEA, במטרה לעורר מודעות ולספק מידע. במהלך החודש, ארגונים מתחום הבריאות בתעסוקה פועלים לקידום המודעות לעיצוב ממוקד אדם, לרווחתו ולתפקודו היעיל, בעזרת התאמת סביבת העבודה והציוד

מאת אביטל רדושר

מדריכת ארגונומיה ארצית
המוסד לבטיחות ולגיהות
צילום אילוסטרציה: המוסד לבטיחות ולגיהות

בדקו את עצמכם: האם עמדת העבודה מתאימה לכם?

חשים כאבים בצוואר?

ודאו שאתם יושבים ישירות מול מסך המחשב, כשהחלק העליון של המסך בגובה העיניים. שימו לב שהראש ממוקם בקו ישר עם עמוד השדרה ושאינכם רוכנים לפנים.

כאבים באזור הכתפיים והשכמות:

ייתכן שאתם יושבים נמוך מדי. הקפידו לשבת כך שהשולחן בגובה המרפקים והכתפיים רפויים. ישיבה נמוכה מדי תגרום למשיכת הכתפיים לכיוון האוזניים וכך ייווצר עומס על חגורת הכתפיים ועל השכמות.

כאבים בגב התחתון:

הקפידו על ישיבה נכונה, כשכפות הרגליים במנוחה על הרצפה או על הדום, הירכיים נתמכות על ידי מושב מרופד היטב; הברכיים בגובה הירכיים, או מעט מתחת להן, הגב נתמך על ידי משענת הגב ונשמרת הקשת המותנית. חשוב לזכור שאף אם מקפידים על ישיבה נכונה, יש לשנות מנחים לאורך היום ולבצע הפסקות רענון.

כאבים בשורש כף היד:

ודאו שכף היד נמצאת בקו ישר לאמה, ותנועה העכבר מתבצעת מאזור המרפק, ולא משורש כף היד.



כמו כן, חשוב לוודא שכאשר אין צורך בשימוש בעכבר, היד תהיה במנוחה ולא "תרחף" על העכבר. כיווץ שרירי כף היד לאורך זמן עלול ליצור עומס על האזור, ובסופו של דבר יוביל לכאבים.

כאבים בפלג גוף תחתון:

ודאו שמושב הכיסא לא יוצר נקודות לחץ מאחורי הברך, דאגו לשנות מנחים לעתים קרובות, כדי לשמור על זרימת דם תקינה. **לסיכום:** ארגונומיה היא מדע שמטרתו להתאים את סביבת העבודה לאדם, ובכך להקל על ביצוע העבודה ולשמור על בריאות העובד. סימנים של חוסר נוחות וכאב יכולים להעיד על סביבה שאינה מותאמת מבחינה ארגונומית, והיא תוביל, בסופו של דבר, לפגיעה. לכן, אסור להקל ראש בסימנים אלה.

לפתרון בעיות ארגונומיות בעבודה - פנו למוסד לבטיחות ולגיהות



המוקד הלאומי "קו החיים" *9214

www.osh.org.il



המוסד לבטיחות ולגיהות
בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.