



## המוסד לבטיחות ולגיהות

בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

### עובדות ציפורניים: יופי וסיכון פגיעות שריר-שלד בקרב מניקוריסטיות

מאת: ד"ר יוהנה גייגר-מדריכת ארגונומיה ארצית  
מתוך דף מידע מס' 143ג' של אגף גיהות, המוסד לבטיחות ולגיהות

עבודתן של מניקוריסטיות תורמת לטיפול בריאותן ויופיין של נשים רבות, אך עלולה לגבות מחיר בריאותי כבד מן העובדות עצמן. העוסקות במניקור חשופות לגורמי סיכון, לרבות חשיפות לחומרים השונים בהם עושות שימוש וגורמי סיכון לפגיעות שלד-שריר שונות.

#### גורמי סיכון לפגיעות שריר-שלד

בעבודת המניקוריסטיות, העובדת יושבת מול הלקוחה, תוך טיפול ביד שמונחת על משטח הטיפול. העבודה דורשת דיוק רב וריכוז ויזואלי, ולכן מלווה לעיתים קרובות בכיפוף צווארי ניכר. בניית עבודתן של העובדות ברשת לטיפול בציפורניים בארץ, מצאו נועה צבר ועדי שא-נס פורת, סטודנטיות לפיזיותרפיה באוניברסיטת בן-גוריון, כי רוב העוסקות במניקור נמצאו במהלך הטיפול במנח צווארי הקרוב ל-80° כיפוף. הזמן הממוצע לטיפול, הכולל ניקוי, קיצוץ, שיוף ומריחת לק, בין 12 ל-15 דקות. מידה זו של כיפוף, ובפרט במשך זמן ממושך, מעבירה עומס רב על מבני הצוואר.

#### פגיעות שריר-שלד בקרב מניקוריסטיות

מנחי גוף בלתי ניטרליים כגון כיפוף צווארי, הושטת ידיים רחוק מן הגוף, כיפוף או פשיטה של שרש כף היד, באופן ממושך או חוזרי, מהווים גורמי סיכון משמעותיים לפגיעות שלד-שריר מצטברות, לרבות כאבי צוואר, פגיעות בעמוד השדרה או בכתף, נזק לכלי הדם או לעצבים, ועוד.  
בקרב 71 עובדות מניקור הנכללות בסקר שנערך בארצות הברית, 46% דיווחו על פגיעות שלד-שריר של הידיים או של שרש כף היד, גב, כתפיים או צוואר. בין הפעילויות להן ייחסו העובדות את תלונותיהן היו ישיבה, כיפוף, עיסוי ועוד.  
במחקר אשר השוואה את שכיחות בעיות שריר-שלד בקרב עובדי מניקור ופדיקור ושכיחותן בקרב אוכלוסיית עובדי משרד, נמצא כי כשלושים ושמונה אחוזים של עובדי המניקור התלוננו על כאבים בכתפיים הקשורים לעבודתן; כ-34% על כאבי צוואר; כ-30% דיווחו על בעיות בכף היד או בשרש כף היד. כמו כן, היו דיווחים רבים על בעיות גב או על כאבי ראש הקשורים לעבודה. פערי הדיווח בין שתי הקבוצות בעלי משמעות סטטיסטית ובפרט בנוגע לבעיות כתף וצוואר. השערת החוקרים כי גורמי הסיכון התנועתיים, כגון כיפוף, מוחרפים לנוכח המאמץ הוויזואלי הדרוש לצורך ביצוע מדויק.

#### הפחתת גורמי סיכון

- המלצות החוקרים כוללות ביצוע ניתוח ארגונומי מעמיק בעמדות עבודתיהן של עובדות המניקור והפדיקור. המנהל האמריקני לבטיחות ובריאות תעסוקתית (OSHA) מציע לעובדות מניקור ופדיקור מספר אמצעים להפחתת הסיכון לפגיעות שריר-שלד. המלצותיו כוללות:
- כוונן כיסא המטפלת, על מנת לספק תמיכה לכפות הרגליים ולגב העובדת. במידה והרגליים אינן מגיעות לרצפה בקלות, ניתן להיעזר בהדום.
  - יש לוודא כי נשאר מרווח סביר בין קדמת המושב לבין הברכיים, על מנת לאפשר זרימת דם תקינה לרגליים.
  - יש להתאים את התאורה, כדי להפחית את הצורך ברכינה לפניים.
  - אפשר להגביה את יד או רגל הלקוחה על גבי כרית כדי לקרב לעיני ולידי העובדת.
  - רצוי להשתמש במשקפי מגן המצוידים בזכוכית מגדלת, למנוע צורך בכיפוף הצוואר והגב.

- מומלץ לרפד את משטח השולחן בשכבת מגבת או בכרית כדי למנוע לחץ על כפות הידיים, שרש כף היד או מרפקים.
  - ריפוד ידיות הכלים מקל על אחיזתם.
  - הקפדה על ככל האפשר שינויי תנוחה בזמן העבודה, הפסקות תדירות ורוטציה בין מטלות שונות יפחית את הצטברות העומס על המפרקים.
  - מומלץ למתן את קצב העבודה, ובכך למנוע עבודה בקצב קדחתני, העלולה להגביר את המתח השריר.
  - מומלץ לנצל את רווחי הזמן בין הלקוחות לביצוע תרגילי מתיחה עדינים, בפרט לידיים, לכתפיים ולצוואר.
- שיפורים בסיבת העבודה, בנהלי העבודה ובהרגלי העבודה עשויים להפחית את גורמי הסיכון לפגיעות שריר-שלד לעובדות הציפורניים, ולשמור על בריאותן לטווח הארוך.  
מקורות למידע נוסף:

<http://www.osha.gov/Publications/3542nail-salon-workers-guide.pdf>

**לא רק מניקור : גם פדיקור  
כיפוף צווארי בקרב פדיקוריסטיות**

חלק מן העבודות במניקור עוסקות גם בפדיקור, כאשר כף רגלה של הלקוחה מונחת לצורך הטיפול על הדום בסמוך לעובדת. עבודת הפדיקור עלולה ליצור מנחי כיפוף צווארי גדולים אף יותר מעבודת המניקור.

לפי ממצאיהן של צבר ושא-נס פורת, סטודנטיות לפיזיותרפיה באוניברסיטת בן גוריון, ברשת ישראלית לטיפול בציפורניים, מידת הכיפוף הצווארי גדולה בהרבה בעבודת הפדיקור לעומת עבודת המניקור. עם זאת, ניתן להפחית את מידת הכיפוף באופן משמעותי על ידי התאמות פשוטות בסביבת העבודה. הרגל המטופלת מונחת בעת הפדיקור על הדום בעל יכולת כוונון גובה בין 40 ל-65 ס"מ. נמצא הבדל משמעותי במידת הכיפוף בעת העבודה מול הדום במצב הנמוך לעומת הדום המוגבה. כאשר רגלה של הלקוחה מונחת על הדום במצב הנמוך, נמדד כיפוף צווארי סטטי של כמעט 110°; הגבהת ההדום עשויה להפחית כיפוף קיצוני זה לזווית של כ-90°, אף היא מנח עלול להוות גורם סיכון למבני הצוואר.

עודכן: יוני 2013