

יום האישה הבינלאומי

ארגונומיה לנשים



מבוסס על הרצאה שנתנה ע"י יוהנה גייגר (2018) לכבוד יום
האישה - נשים מובילות בטיחות, יום כשירות ייעודי מגדר נשי

- **יום האישה הראשון התקיים ב-1909 בעקבות שביתת עובדות בארה"ב אשר מחו על תנאי העבודה המחפירים במפעל בו הן עבדו**
- **סביבת עבודה מותאמת לאדם הינה עקרון מרכזי בארגונומיה**



• המוסד לבטיחות ולגיהות פועל להעלאת המודעות
לתחום הארגונומיה בקרב עובדים ומנהלים בשטח
וליצירת סביבת עבודה נוחה ובריאה.

• מוזמנות לבחון האם אתן בסיכון לפגיעות שריר

שלד ב קישור הבא <<

עבודת נשים – פרספקטיבה היסטורית

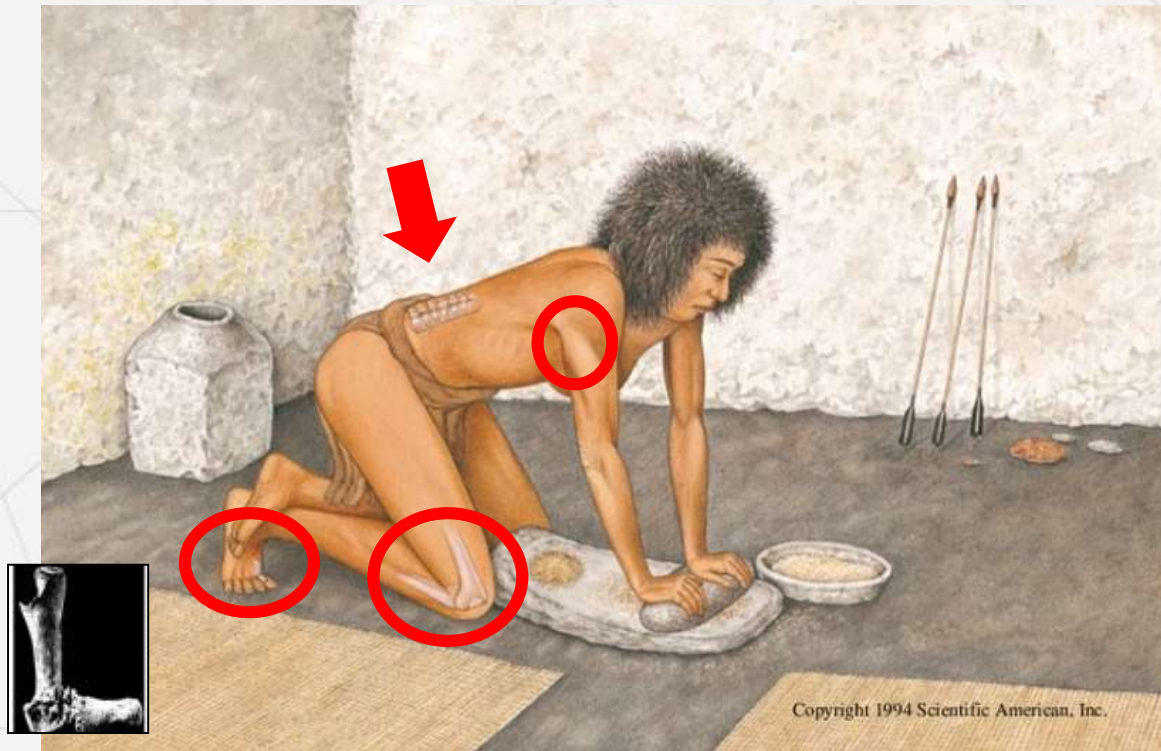
פגיעות שלד-שריר מצטברות בעבודה

- **פגיעה אופיינית לצורת העבודה**
- **פגיעה אופיינית לאיברי גוף שונים**
- **פגיעה אופיינית לרקמות שונות בגוף**

עבודת נשים – פרספקטיבה היסטורית
תל אבו חוריירה, סוריה
לפני כ-13,000 שנה

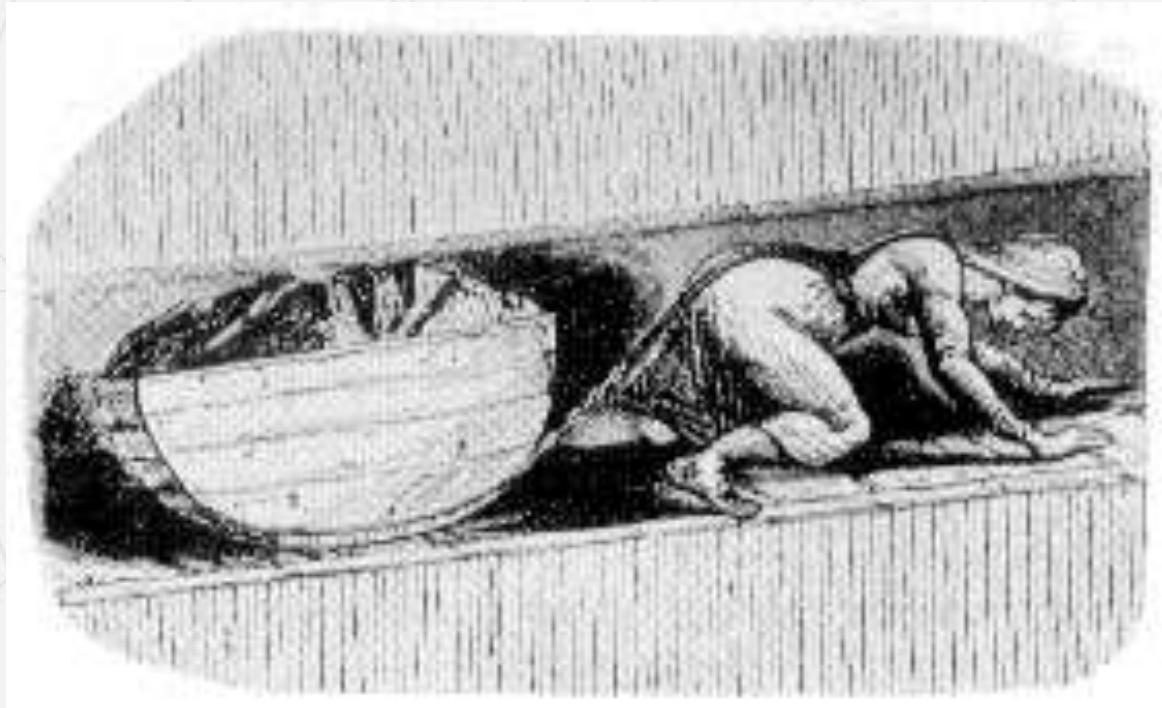


עבודת נשים – פרספקטיבה היסטורית
תל אבו חוריירה, סוריה
לפני כ-13,000 שנה



עבודת נשים – פרספקטיבה היסטורית

המאה ה-19: עבודת נשים במכרות



Mines and Collieries Act :1842
חקיקה להגבלת עבודת נשים וילדים במכרות

עבודת נשים – פרספקטיבה היסטורית

המהפכה התעשייתית: נשים עובדות טקסטיל



1870: נשים מהוות 15% מכוח העבודה בארה"ב

עבודת נשים – פרספקטיבה היסטורית

1867: מכונת הכתיבה

Christopher Latham Sholes



1900: נשים רווקות = 94.9% מתוך קלדניות

עבודת נשים – פרספקטיבה היסטורית

המאה ה-20

נשים מצטרפות לכוח העבודה בעקבות שתי מלחמות העולם



עבודת נשים – פרספקטיבה היסטורית

המאה ה-20

נשים מצטרפות לכוח העבודה בעקבות שתי מלחמות העולם



1915: נשים מחליפות גברים כזבניות

עבודת נשים – פרספקטיבה היסטורית



ארה"ב : 1942



עבודת נשים – פרספקטיבה היסטורית

1940: נשים 27% מסך כוח העבודה
1945: נשים 37% מסך כוח העבודה

נשים בתעשייה האווירית האמריקאית:

1939: 1%
1943: 65%

שכרן של נשים: כ-50% שכר גברים

ארה"ב : 1944

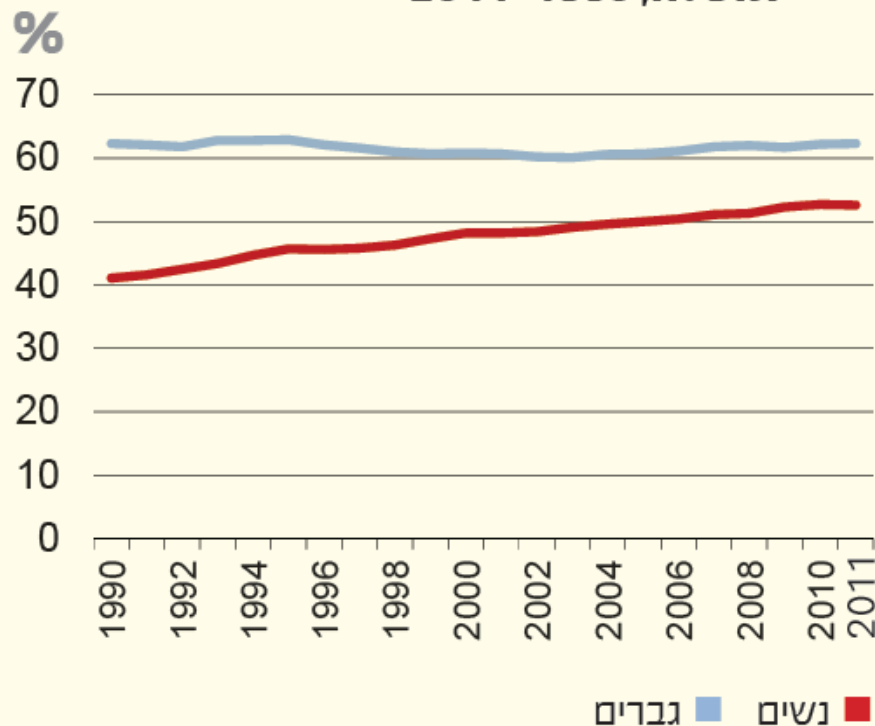


**עבודת נשים – היום
– והיום
כמה עובדות נשים?**



עבודת נשים – היום

השתתפות בכוח העבודה, אחוזים מבני 15 ומעלה, 1990-2011

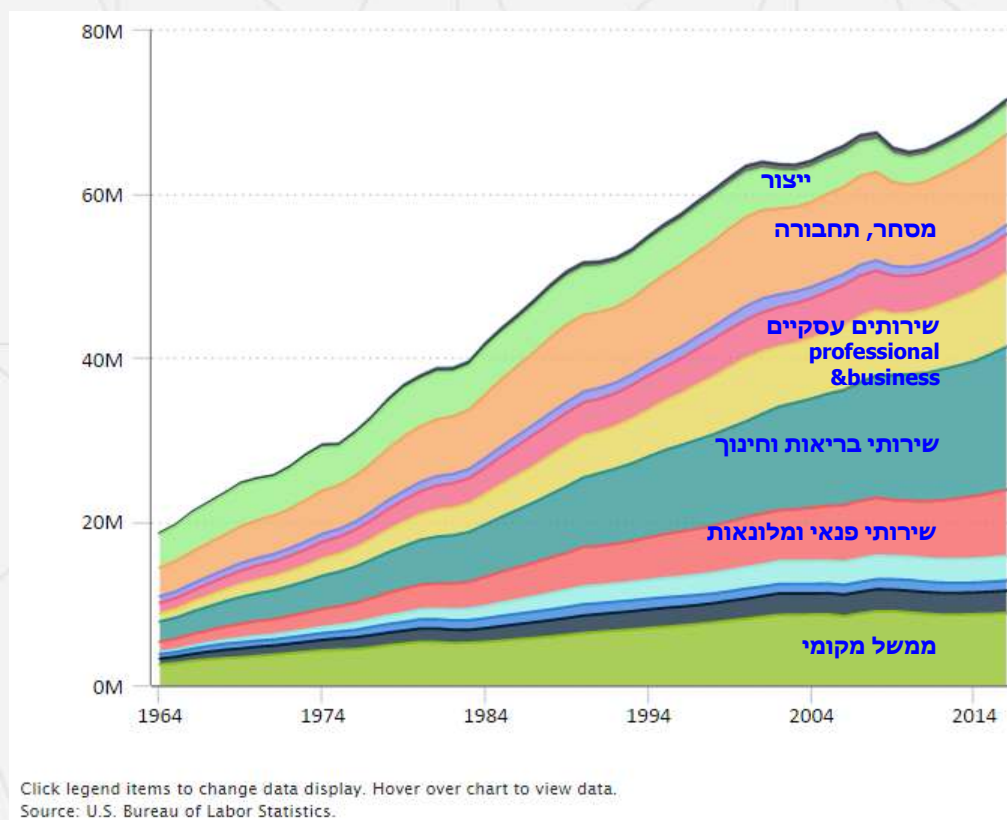


שיעור השתתפות נשים
בכוח העבודה
1990-2011

2016

- משתתפות בכוח העבודה – 59.4%
- נשים מהוות כ- 47% מכוח העבודה

עבודת נשים – היום במה עוסקות נשים?



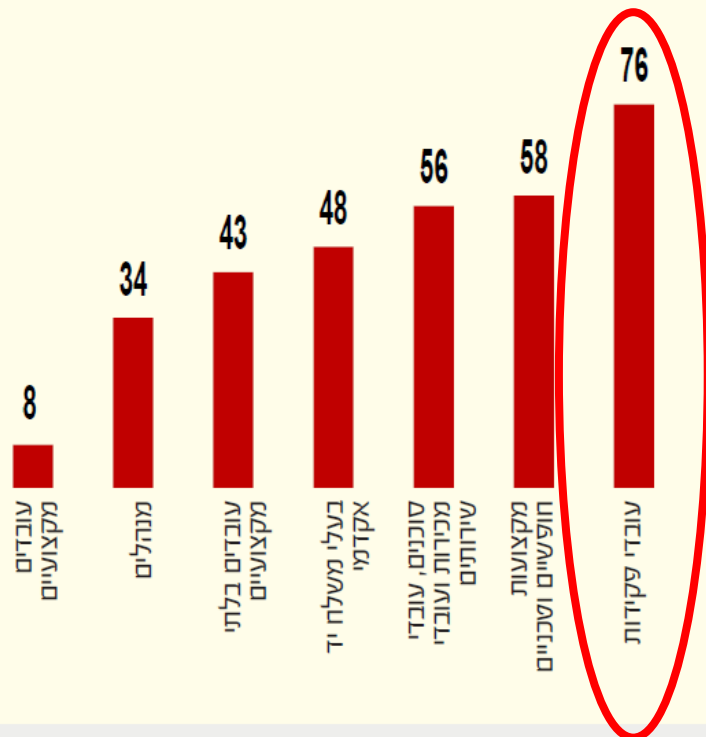
העסקת נשים, לפי ענף
ארה"ב 1964-2016

עבודת נשים – היום

במה עוסקות נשים?

אחוז נשים מכלל המועסקים, לפי משלח יד,

2011



אחוז נשים מכלל המועסקים, לפי ענף

כלכלי, 2011



עבודת נשים – היום

במה עוסקות נשים?

יותר משליש מתוך נשים מועסקות:



- מטפלות סיעודיות, אחיות מוסמכות
- מטפלות לילדים, מחנכות לגיל הרך
- מורות בבי"ס יסודי, סייעות למורים
- מורות בחינוך המיוחד
- עובדות סוציאליות, יועצות רווחה
- פקידות, מזכירות, מנהלות משרד, מנהלות חשבון
- קופאיות, מוכרות כרטיסים

< 70% נשים

עבודת נשים – היום
עבודת נשים – עבודה כפולה



Man may work from sun to sun, but woman's work is never done.

עבודת נשים – היום

עבודת נשים – עבודה כפולה

עבודות בית כמקור חשיפה ארגונומית

האם נשים נפגעות יותר בגלל עומס עבודה כפול?



עבודת נשים – היום עבודת נשים – עבודה כפולה

כאבי שריר ושלד בקרב עובדות בכלכלת בית



תלונות על כאב – 77%

שעות עבודות בית - כאב ↑ ↑

24% - עובדות גם מחוץ לבית
ללא הבדלים משמעותיים בין הקבוצות



➤ כלכלת בית מהווה גורם סיכון לפגיעות שריר ושלד
➤ בקרב מועסקות ובקרב עקרות בית

עבודת נשים – היום
עבודת נשים – עבודה כפולה

עבודה בלתי פורמלית בקרב אחיות



**כשליש מתוך מטלות הטיפול של אחיות
מטלות כפולות**

פעולה טכנית + תמיכה פסיכולוגית



עבודת נשים – פגיעות נשים

פגיעות תעסוקתיות בקרב נשים

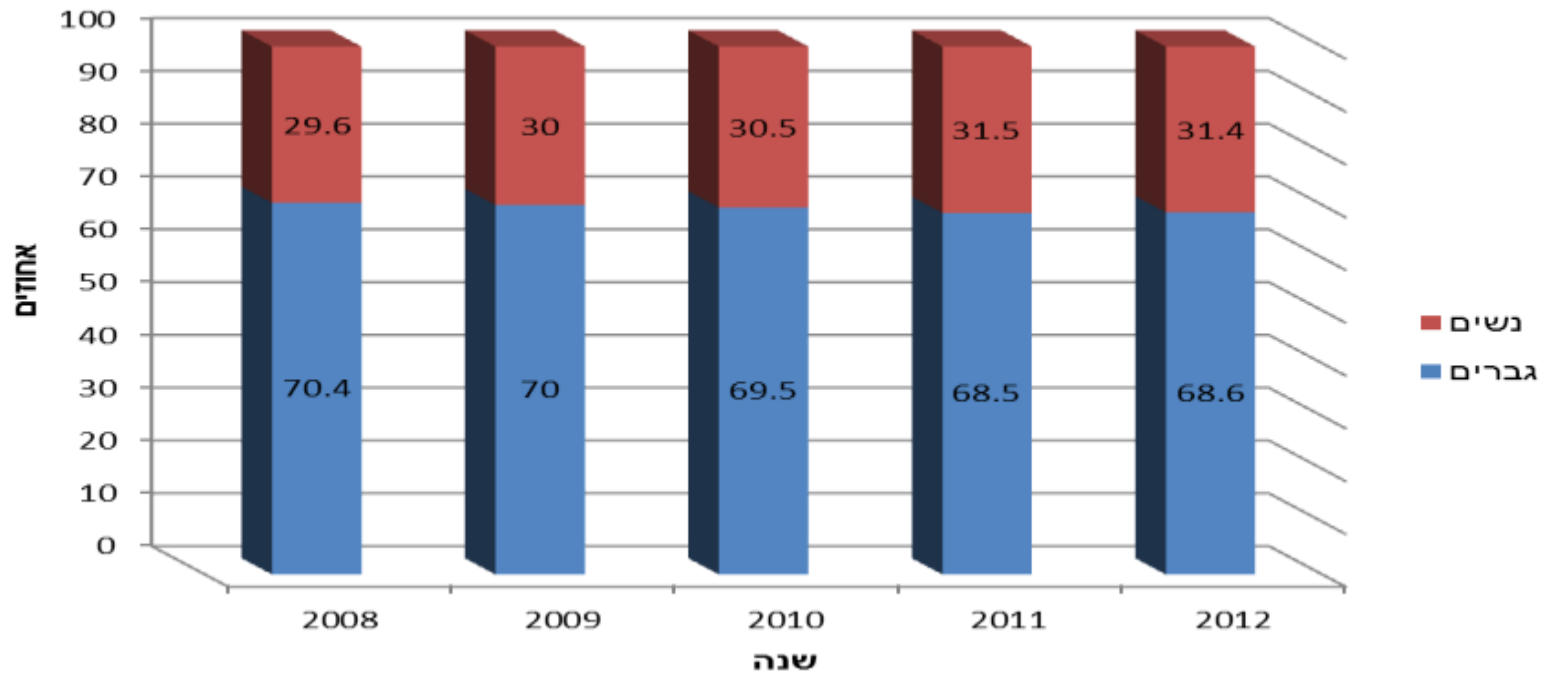


עבודת נשים – פגיעות נשים

פגיעות תעסוקתיות בקרב נשים

עבודת נשים – פגיעות נשים

שעור מקבלי דמי פגיעה לפי מין לאורך שנים



:2016

גברים: 68.4%

נשים: 31.6%

עבודת נשים – פגיעות נשים

נשים בעבודה נפגעות יותר מ:

- **תסמונת שורש כף היד (Carpal Tunnel Syndrome)**
- **טנדיניטיס**
- **מחלות נשימה**
- **מחלות מדבקות**
- **דחק בעבודה - סטרס**

**פגיעות שלד-שריר מהוות
36% מכל פגיעות נשים בעבודה**

עבודת נשים – פגיעות נשים

נשים מדווחות על פגיעות שלד-שריר בגפה העליונה

פי 1.5–2 יותר מגברים

• **תסמונת שורש כף היד (Carpal Tunnel Syndrome)**
» **שיעורי פגיעה פי 1.7 לעומת גברים**

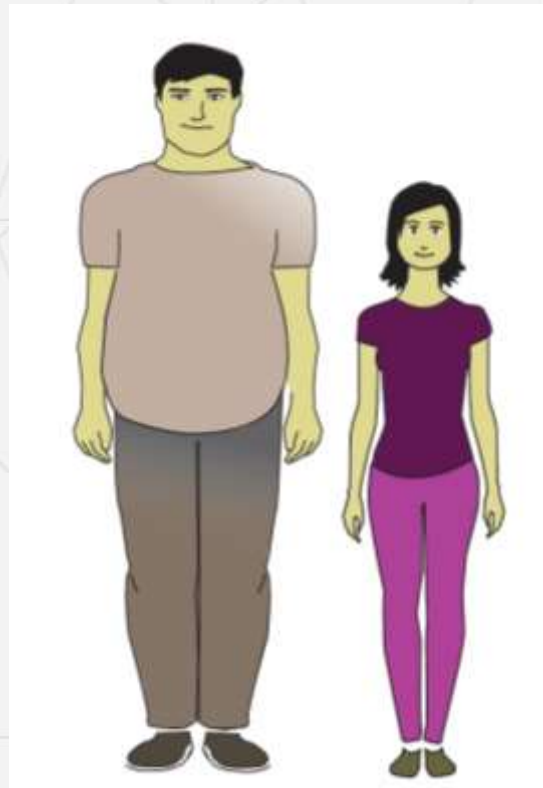
• **טנדיניטיס**

» **כ- 55% מהמקרים**

עבודת נשים – פגיעות נשים

פגיעות תעסוקתיות של הגפה העליונה

למה נשים נפגעות יותר?



עבודת נשים – פגיעות נשים

פגיעות תעסוקתיות של הגפה העליונה

למה נשים נפגעות יותר?



אי-התאמת גודל רהיטים

עבודת נשים – פגיעות נשים

פגיעות תעסוקתיות של הגפה העליונה

למה נשים נפגעות יותר?



מנחי גוף קיצוניים

עבודת נשים – פגיעות נשים

פגיעות תעסוקתיות של הגפה העליונה למה נשים נפגעות יותר?



אי-התאמה של כלים

עבודת נשים – פגיעות נשים

פגיעות תעסוקתיות של הגפה העליונה למה נשים נפגעות יותר?



הצרות אנטומית

עבודת נשים – פגיעות נשים

למה נשים נפגעות יותר?

**1. נשים שונות
מגברים**

➤ גודל
➤ פיזיולוגיה

עבודת נשים – פגיעות נשים

למה נשים נפגעות יותר?



גמישות

השפעה על מפרקים וגידים

עבודת נשים – פגיעות נשים

למה נשים נפגעות יותר?

שינויים הורמונליים

- **השפעה הורמונלית על מפרקים**
- **תקופת הווסת מגבירה את הרגישות לכאב**

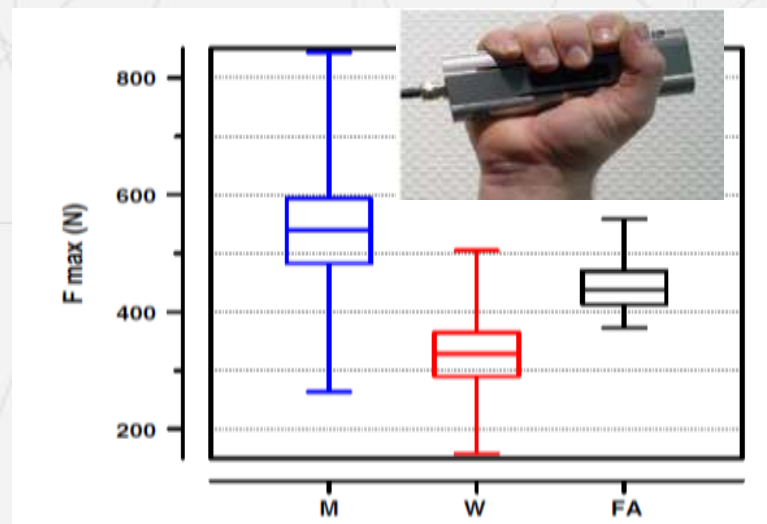
עבודת נשים – פגיעות נשים

למה נשים נפגעות יותר?

1. נשים שונות מגברים

- **גודל**
- **פיזיולוגיה**
- **כוח שריר**

עבודת נשים – פגיעות נשים למה נשים נפגעות יותר?



90% מתוך הנשים חלשות מ-95%

- 1654 גברים מהגברים
- 533 נשים
- 60 ספורטאיות



עבודת נשים – פגיעות נשים

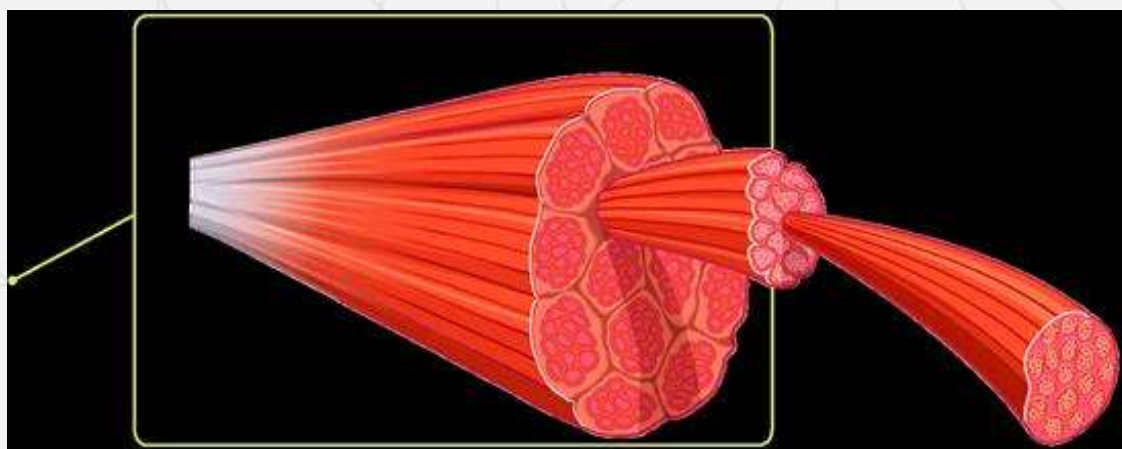
למה נשים נפגעות יותר?

1. נשים שונות מגברים

- גודל
- פיזיולוגיה
- כוח שריר
- שליטה נוירולוגית

עבודת נשים – פגיעות נשים

למה נשים נפגעות יותר?



- שוני בסיבי שריר
- וריאביליות בכיווץ
- סיבולת בעוצמות נמוכות

עבודת נשים – פגיעות נשים למה נשים נפגעות יותר?



עבודה זהה – עוצמת כיווץ שריר גדולה יותר

- במפעל
- במשרד

עבודת נשים – פגיעות נשים למה נשים נפגעות יותר?



עבודה זהה – עוצמת כיווץ שריר גדולה יותר

• בטלפון

↓
הפסקות בתנועת
אגודל

↑
↑
↑
עוצמת כיווץ
תנועות אגודל
מהירות אגודל

נשים מסמסות:

עבודת נשים – פגיעות נשים

למה נשים נפגעות יותר?

1. נשים שונות מגברים

- גודל
- פיזיולוגיה
- כוח שריר
- שליטה נוירולוגית
- רגישות לכאב

- נשים מדווחות על יותר כאב
- רגישות מוגברת בזמן הווסת

עבודת נשים – פגיעות נשים

למה נשים נפגעות יותר?

1. נשים שונות מגברים

2. חשיפות נשים שונות

**נשים חשופות לגורמי סיכון שונים
לעומת גברים**

עבודת נשים – פגיעות נשים

למה נשים נפגעות יותר?

לנשים חשיפה מוגברת לגורמי סיכון לעומת גברים



- **עבודה כפולה**
- **פחות זמן התאוששות וריענון**
- **סוגי עבודה שונים**

עבודת נשים – פגיעות נשים

למה נשים נפגעות יותר?

לנשים חשיפה מוגברת לגורמי סיכון לעומת גברים

סוגי עבודה שונים

- **70% ב"עבודות נשים" – חזרנות, סטטיות**
- **תפקיד זהה – מטלות שונות**
- **מטלות זהות – התאמה שונה**

**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות**

• עובדות בהיריון

• עומס ניטול



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות



- שינויים גופניים בהריון
- השלכות בעבודה
- פתרונות במקומות עבודה

**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות**

במה מתקשות עובדות בהריון?

עובדות חינוך, בריאות ושירותים
60% דיווחו על קושי בביצוע מטלות בעבודה

34 שבועות:

- **הושטת ידיים מעל הראש**
- **תנועות חוזרות**
- **קצב מהיר**

20 שבועות :

- **כיפוף לפנים**
- **פיתול**
- **דחיפה**

ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות

היריון



שינויים בהיריון:
גודל ➤

- מעברים
- רהיטים
- ביגוד וציוד מגן

שינויים מכניים

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

היריון



שינויים בהיריון: צורה ➤

- מנחי גוף מאולצים
- עומס על מפרקי הגוף העליון

שינויים מכניים

ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות

היריון



שינויים בהיריון: משקל ➤

- הוספת עד 20% ממשקל הגוף
- עומס על מפרקים נושאי משקל
- עומס בעמידה

שינויים מכניים

ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות

היריון



שינויים בהיריון:
➤ שווי משקל

- שינוי במרכז הכובד
- סרבול עם הוספת משקל גוף
- האטה בתגובות

שינויים מכניים

**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות**

היריון



**שינויים בהיריון:
גמישות ➤**

- הפחתה ביציבות מפרקית
- הגברת המאמץ
- פגיעות גידים ומפרקים
- כאבי גב או מפרקים

➤ **השלכות מוגברות של סטטיות**

שינויים פיזיולוגיים

ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות

היריון

שינויים בהיריון:
➤ רגישות לטמפרטורה

- הגברת עומס מטבולי
- צורך בשתייה

שינויים פיזיולוגיים



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

היריון



שינויים בהיריון: עייפות ➤

- השפעות הורמונליות
- עומס פיזי גובר

שינויים פיזיולוגיים

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

היריון



שינויים בהיריון: נפח נוזלים ➤

- נפיחות ברגליים
- רגישות למנחים סטטיים
- צורך בשתייה מרובה

שינויים פיזיולוגיים

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות היריון



שינויים בהיריון:

- גודל
- צורה
- משקל
- שיווי משקל
- גמישות
- רגישות לטמפרטורות
- עייפות
- נפח נוזלים

ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות

היריון

איך זה משפיע ?



- קושי בעמידה או בישיבה ממושכות
- צורך בשתייה מרובה

**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות**

היריון
איך זה משפיע ?



• עמידה ממושכת

- עייפות
- בצקות ברגליים
- הפחתת זרימת הדם לעובר

**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות**

היריון

איך זה משפיע ?

- **ישיבה ממושכת**
- עייפות
- בצקות ברגליים
- הפחתת זרימת הדם לעובר

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

היריון

סיכון מוגבר

- כאבי גב
- תסמונת CTS
- תסמונת דה-קרוון - גידי האגודל
- דליות ברגליים

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

כאבי גב בהיריון



- כ-50% מנשים הרות מדווחות על כאבי גב
- כ-30% נמנעות מפעולות מסוימות בכלל כאבי גב
- 30% – 45% כאבי גב לאחר ההיריון

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

כאבי גב בהיריון



- משקל
- צורה – לורדוזה מוגברת
- גודל - לחץ מכני על עצב או כלי דם
- עייפות – רגישות לסטטיות

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

תסמונת שורש כף היד – CTS



- 2% - 25% מנשים הרות
- סימנים גוברים בלילה
- החרפה עם תנועה ממושכת
- 95% החלמה לאחר הלידה



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

תסמונת שורש כף היד - CTS



- נפח נוזלים
- מנחי גוף



ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות
תסמונות דלקת גידי האגודל
דה-קרוון



- נפח נוזלים מוגבר
- מאמץ יתר בעת החזקה והנקה
- מנחים סטטיים

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות



• היריון

• הנקה



- מאזן נוזלים
- עייפות
- עומס כפול

**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות**

מה עושים?

• היריון

• הנקה

**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות**

**ארגונומיה:
התאמות במקום העבודה**



**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות
התאמות במקום העבודה
עובדות מניקות**



- זמן
- מקום
- מנוחות
- שתייה

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

התאמות במקום העבודה

עובדות הרות

- **התאמות בסביבת העבודה**
- **התאמות בסידורי העבודה**
- **התאמות במטלה**

ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות
התאמות במקום העבודה
עובדות הרות
התאמות בסביבת העבודה



- טמפרטורה
- רמת תאורה (ש"מ)
- מעברים נוחים
- קירבה לשירותים



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

התאמות במקום העבודה **עובדות הרות** התאמות בסביבת העבודה

במשרד

- כיסא נוח
- הוספת תמיכה לומברית
- בחירה בין כיסאות
- ידיות לתמיכה בקימה
- הדום אם צריך



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

התאמות במקום העבודה

עובדות הרות

התאמות בסידורי העבודה



- שתייה
- הפסקות - גופניות ומנטליות
- קיצור שעות
- הפחתה בעבודת משמרות
- הימנעות מעבודות שדורשות שווי משקל
- יותר עזרה זמינה



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

התאמות במקום העבודה

עובדות הרות

התאמות במטלה



- גיוון מטלות – פחות חוזרנות
- הפחתה בעמידה ושיבה סטטיות – לסירווגין; עד 3 שעות
- הגברת השליטה על קצב העבודה
- התאמת מטלות ניטול – עד 3 חודשים אחרי הלידה

**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות
התאמות במקום העבודה**

טיפים לעובדות הרות

- בקבוק מים צמוד
- הפסקות אוכל ושתייה
- התאמות העמדה
- קימות ומתיחות
- גיוון מטלות
- הרפייה



**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות
התאמות במקום העבודה**

טיפים לעובדות הרות



- התאמת הכיסא
- התאמת הלבוש
- נעליים בטוחות
- הרמת רגליים
- קימות אטיות



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

התאמות במקום העבודה טיפול למעסיקים

- ניתוח צרכים והתאמות בהתאם
- התייעצות ארגונומית
- תקשורת פתוחה



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

• עובדות בהיריון

• עומס ניטול



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

עומס בניטול

ניטול:

"כל פעילות הדורשת הפעלת כוח על ידי אדם לצורך הרמה,
הורדה, נשיאה, או לצורך כל תנועתיות או ריסון אחרים, של
חפצים או עצמים"



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

עומס בניטול

ניטול ידני ופגיעות שריר-שלד

גורמים לפגיעות עם < 3 ימי היעדרות:

ניטול חפצים
נפילות

38%
4%



43% מימי היעדרות



37.1% מסך הפגיעות

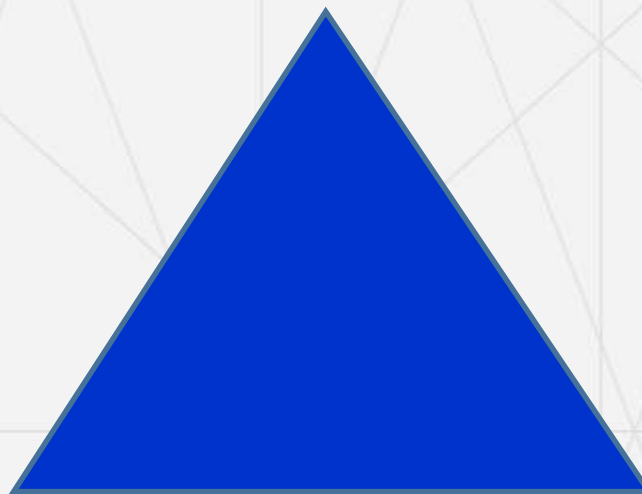
ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות

עומס בניטול

כמה משקל מותר להרים?

תלוי

בעובד



בסביבה

במטלה

ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות
עומס בניטול

משוואת NIOSH להערכת מטלות הרמה

$$RWL = LC \times HM \times VM \times DM \times AM \times FM \times CM$$

$LC = 23$ ק"ג

$A =$ אסימטריה (פיתול)

$H =$ מרחק אופקי מהגוף

$F =$ תדירות

$V =$ גובה ידיים בתחילת ההרמה

$C =$ ממשק אחיזה

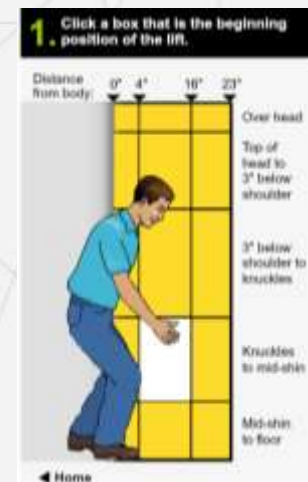
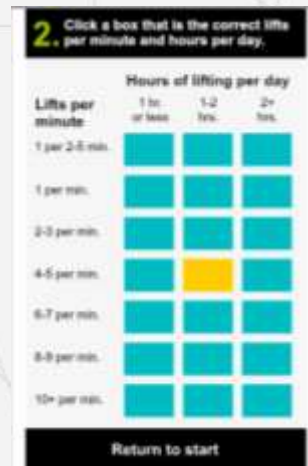
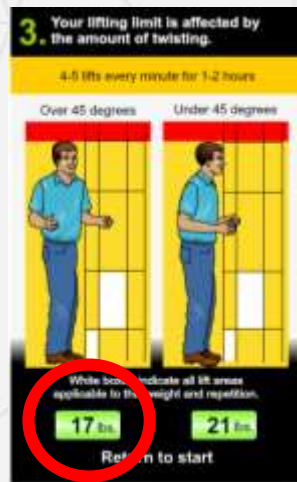
$D =$ הפרש גבהים התחלה-סיום

משקל מרבי מומלץ

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות עומס בניטול

משוואת NIOSH להערכת מטלות הרמה

$$RWL = LC \times HM \times VM \times DM \times AM \times FM \times CM$$



RWL = Recommended Weight Limit

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

עומס בניטול

משוואת NIOSH להערכת מטלות הרמה



- NIOSH Lifting
- NLE Calc

ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות

עומס בניטול

משוואת NIOSH להערכת מטלות הרמה

$$RWL = LC \times HM \times VM \times DM \times AM \times FM \times CM$$

$LC = 23$ ק"ג

$A =$ אסימטריה (פיתול)

$H =$ מרחק אופקי מהגוף

$F =$ תדירות

$V =$ גובה ידיים בתחילת ההרמה

$C =$ ממשק אחיזה

$D =$ הפרש גבהים התחלה-סיום

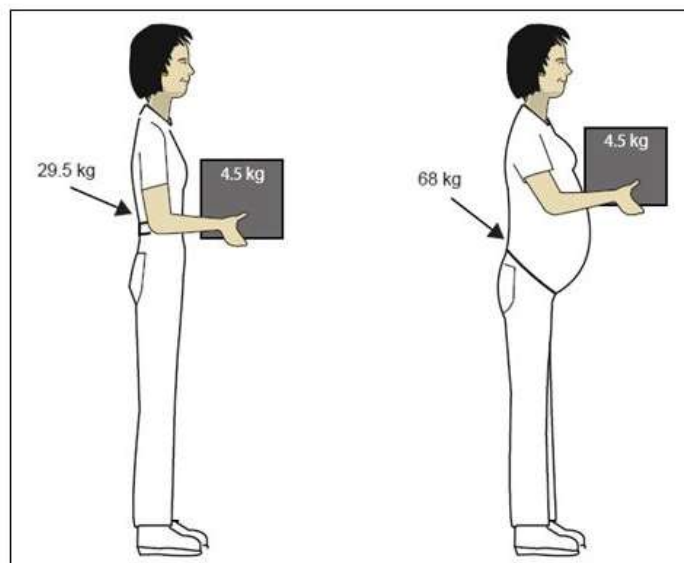
משקל מרבי מומלץ

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

עומס בניטול

משוואת NIOSH להערכת מטלות הרמה

$$RWL = LC \times \text{HM} \times VM \times DM \times AM \times FM \times CM$$



$H =$ מרחק אופקי מהגוף

**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות**

עומס בניטול

משוואת NIOSH להערכת מטלות הרמה

$$RWL = LC \times HM \times VM \times DM \times AM \times FM \times CM$$



$V =$ גובה ידיים בתחילת ההרמה

$D =$ הפרש גבהים התחלה-סיום

**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות**

עומס בניטול

משוואת NIOSH להערכת מטלות הרמה

$$RWL = LC \times HM \times VM \times DM \times AM \times FM \times CM$$

A = אסימטריה (פיתול)

F = תדירות

ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות
עומס בניטול

משוואת NIOSH להערכת מטלות הרמה

$$RWL = LC \times HM \times VM \times DM \times AM \times FM \times CM$$

$LC = 23$ ק"ג

H = מרחק אופקי מהגוף

V = גובה ידיים בתחילת ההרמה

D = הפרש גבהים התחלה-סיום

A = אסימטריה (פיתול)

F = תדירות

C = ממשק אחיזה

משקל מרבי מומלץ

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

עומס בניטול ניטול בזמן היריון

עומס מוגבר על:

- כתפיים
- גב תחתון
- רגליים
- שורש כף היד



קושי מוגבר ב:

- כיפוף
- פיתול
- שיווי משקל
- אחיזה

ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות
עומס בניטול
ניטול בזמן היריון
פתרונות



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות עומס בניטול



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות עומס בניטול

Techniques for Lifting During Pregnancy



**ארגונומיה:
סוגיות נשים עובדות**

עומס בניטול

ניטול בזמן היריון

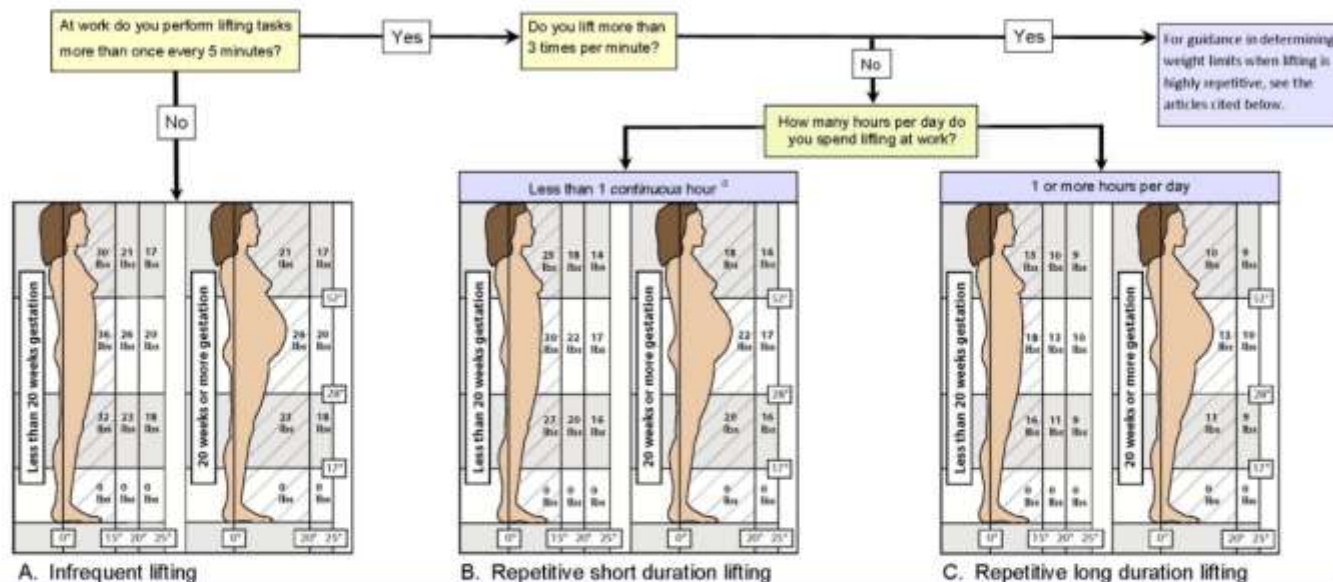
פתרונות

$$RWL = LC \times HM \times VM \times DM \times AM \times FM \times CM$$

**התאמת המשקל המרבי המומלץ
להרמה לניטול בזמן היריון
2014**

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות עומס בניטול

Provisional Recommended Weight Limits for Lifting at Work During Pregnancy



Steps for determining the Recommended Weight Limit (RWL):

- 1) Answer the questions in the yellow-colored text boxes above to select the one graphic (A, B or C) that best describes the lifting frequency or frequency/duration pattern.
- 2) When less than 20 weeks pregnant, select the image on the left of the graphic; when pregnant for 20 weeks or more, select the image on the right.
- 3) Underline the numerical value on the graphic that best corresponds with the object location at the start of the lift (height from the floor and the distance in front of the body); repeat for the object location at the end of the lift. Now underline all other numerical values along the entire path the object would travel during the lift (between the start and end points). Circle the lowest numerical value underlined.
- 4) The number circled in step 3 is the RWL (in pounds) for the gestation period and lift conditions specified in steps 1-3. Repeat these steps when the gestation period or task conditions change.

^a the task duration category can encompass multiple hours of lifting in one work day provided that each continuous lifting period is less than one hour and followed by a minimum of one hour of nonlifting activity before lifting resumes.

References:

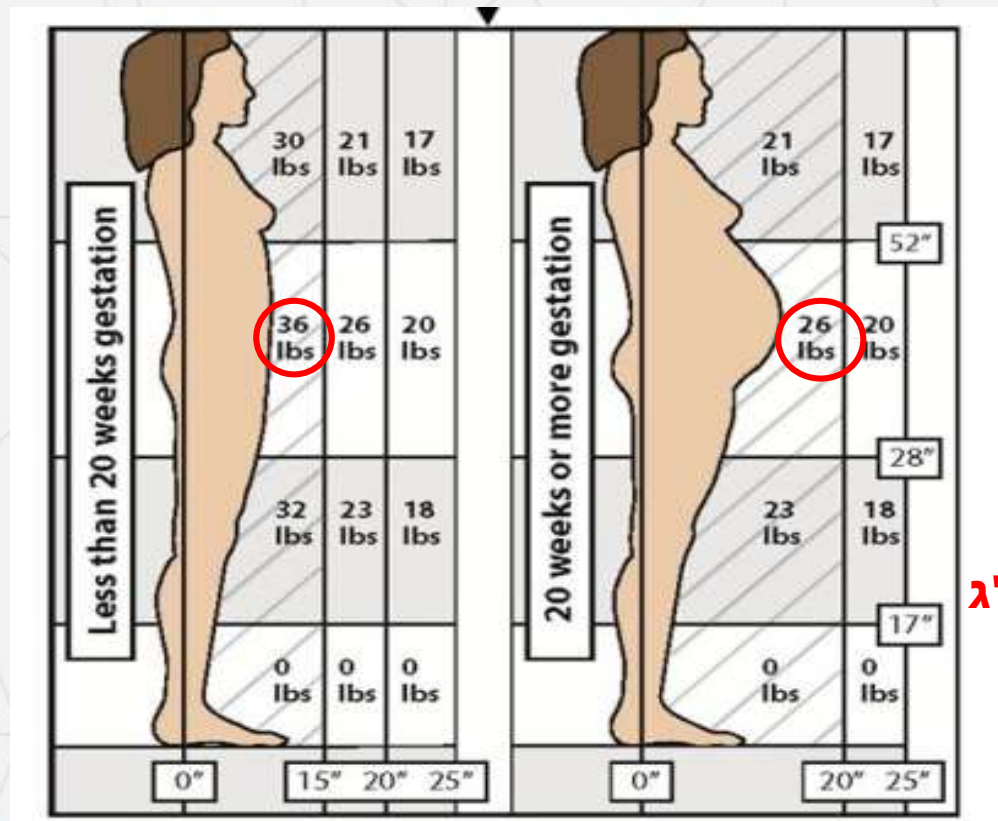
- 1) MacDonald L, Waters T, Nussliand P, Goddard D, Ryan M, Hansen P, Hubsch S (2013) Clinical Guidelines for Occupational Lifting in Pregnancy – Evidence Summary and Provisional Recommendations. doi: 10.1016/j.apog.2013.02.047. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S00029378>.
- 2) Waters T, MacDonald L, Hubsch S, Goddard D (in press). Provisional Recommended Weight Limits for Manual Lifting during Pregnancy. Human Factors.



ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות עומס בניטול

ניטול בזמן היריון

16 ק"ג



1.
תדירות נמוכה

הרמה פחות מ-12
פעמים בשעה

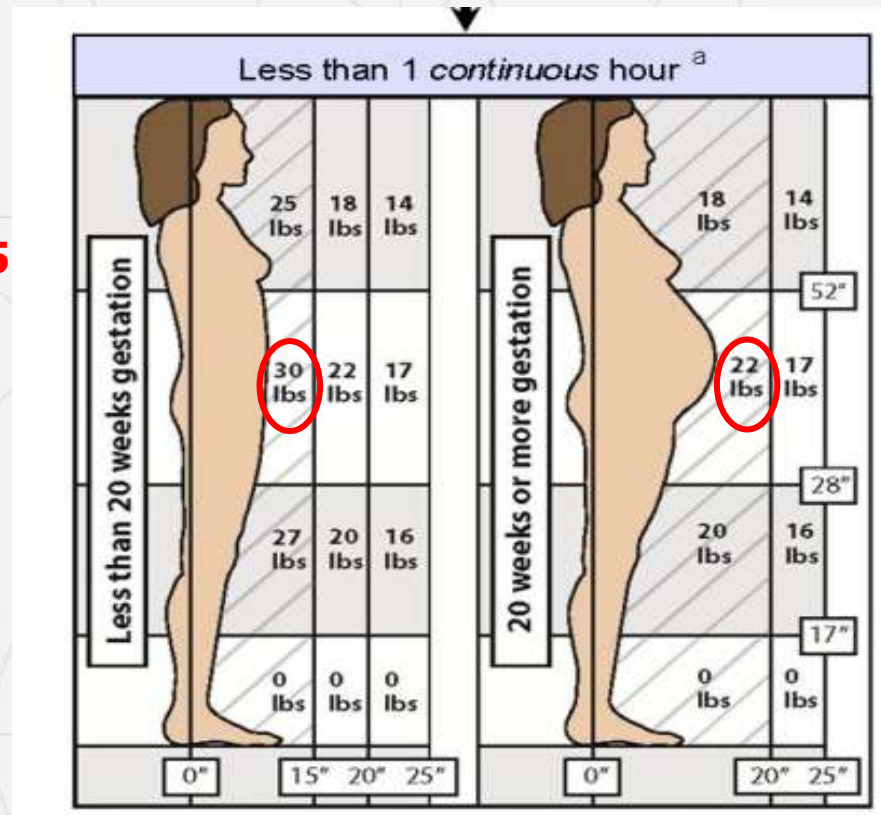
12 ק"ג

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

עומס בניטול

ניטול בזמן היריון

13.5 ק"ג



2.
תדירות בינונית

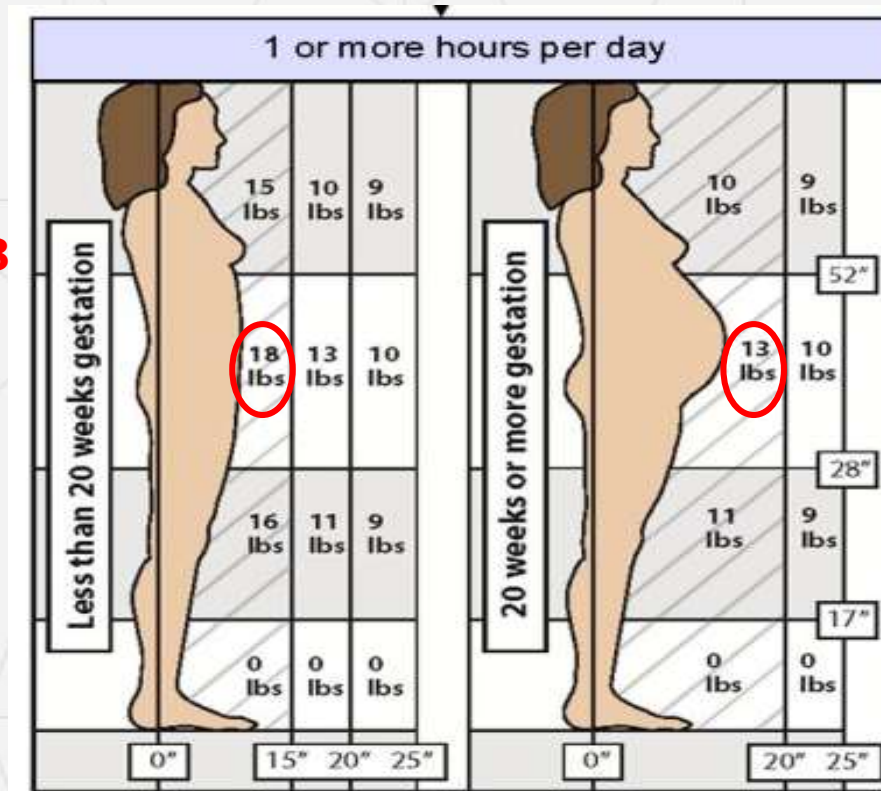
פחות משעה
רצופה ביום

10 ק"ג

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

עומס בניטול ניטול בזמן היריון

8 ק"ג



3.
תדירות בינונית

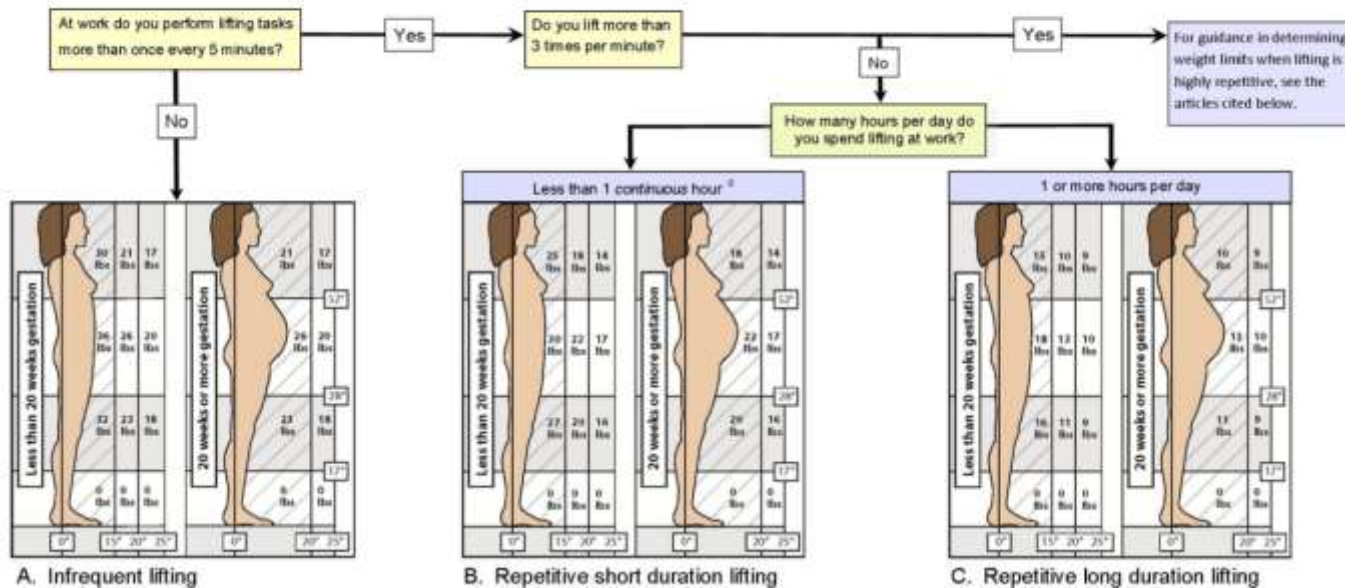
יותר משעה רצופה
ביום

6 ק"ג

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות עומס בניטול ניטול בזמן היריון

4.
תדירות
גבוהה יותר
או
תנאים מקשים
נוספים

Provisional Recommended Weight Limits for Lifting at Work During Pregnancy



➤ מומלץ לבצע ניתוח מטלה והתאמות בהתאם

ארגונומיה: סוגיות נשים עובדות

לסיכום



- שינויים גופניים בהיריון
- שינויים תפקודיים בהיריון
- גורמי סיכון מוגבר בהיריון ובהנקה:
 - סטטיות
 - חוזרנות
 - עומס בעמדה
 - ניטול
- נדרש ניתוח צרכים
 - ארגונומיים
 - בטיחותיים
- ביצוע התאמות