

ארגונומיה כמפתח לבריאות וליעילות

דלית בן-טובים

מי מאתנו לא מצא את עצמו בסיומו של יום עבודה מפרך מול מסך המחשב, עם עיניים אדומות וצורבות, עם פרקי יד ואצבעות שחוקים, עם צוואר תפוס וכאבי גב, או עם כולם גם יחד? בעידן טכנולוגי חדש, בו נולדות צרות חדשות, נוצר גם פתרון חדש: הייעוץ הארגונומי - עזרה ראשונה למשתמשי המחשב הכואבים

עד לא מזמן, כשהיינו נכנסים לחנות מחשבים כדי לקנות ציוד היקפי למחשב האישי, במקום זה שהתמלא בשאריות נס-קפה, אפר, או פירורי לחם, המליץ לנו איש המכירות החרוץ על ערכת האביזרים הארגונומיים החדשים והמדהימים שיצאו עכשיו לשוק. הסיכוי שקיבלנו את ההמלצה שלו היה גבוה, בעיקר מכיוון שההפרש בסכום הקנייה ממילא אינו גדול כל-כך. "בטח לא יזיק שאביזרי המחשב יהיו ארגונומיים", ניחמנו עצמנו על החור בהשכלה שעה שהקופאי גיהץ לנו את כרטיס האשראי. היום השתנו פני הדברים. המודעות לנזקים שעלולה לגרום ישיבה ממושכת מול המחשב גוברת, ונדמה שיותר ויותר משתמשי מחשב ומנהלי חברות מפנימים את החשיבות של הייעוץ הארגונומי, במטרה לעקוף את שדה המוקשים הזה ולמנוע את היווצרותם של הנזקים הבריאותיים האלו מבעוד מועד.

המודעות הגוברת הזו לצורך בייעוץ ארגונומי, לקיומן של סדנאות ארגונומיות למשתמשי מחשב על בסיס יומיומי, ולשימוש בציוד ארגונומי, אינה מקרית או אופנתית. זאת, מהסיבה הפשוטה שתורת הארגונומיה מציעה לא רק טיפול בנזקים בריאותיים, אלא גם הגברה וייעול של תפוקת העובד. בבסיסה, מייחסת התפיסה הארגונומית חשיבות רבה להבנת הצרכים האישיים והמגבלות של העובד ביחס לסביבת העבודה שלו. זאת, על מנת לייעל ולשפר את איכות העבודה ואת התפוקה שלו ובמטרה ליצור עבורו סביבת עבודה ראויה ובריאה בסביבה כזו, הוא יוכל לעבוד בנוחות, בבטיחות וביעילות. הנחת היסוד היא שסביבת העבודה והתנהגות המשתמש הם שני הגורמים העיקריים העלולים לפגוע בבריאות, ביעילות ובתפוקה של העובד. לכן, יישום עקרונות ארגונומיים משלב תכנון נכון של עמדת העבודה יחד עם שימוש באביזרים ארגונומיים.

מחקרים בינלאומיים קבעו כי סביבת עבודה המעוצבת על פי התפיסה הארגונומית, בשילוב הדרכות ועידוד למתיחות ותרגילי שחרור, תקטין את הפגיעה בבריאות העובד בצורה משמעותית ותגדיל את התפוקה והיעילות שלו. בנוסף, על פי המחקרים הללו, ל-70% ממשתמשי המחשב נגרמים נזקים ממשיים למערכת השריר והשלד. נזקים אלה נובעים בעיקרם מפעולות חוזרות ונשנות של הידיים בזמן הקלדה, מתנוחה סטטית של הצוואר, מעומס יתר על חוליות הגב התחתון ומירידה בחוסן השרירים. ירידה בביצועי העובד, היעדרויות מהעבודה, צבירת שעות נוספות בשל חוסר יעילות, ופגיעה במוטיבציה של העובד, הן רק חלק מתוצרי הלואי של נזקי הבריאות המצטברים בעבודה אינטנסיבית מול מחשב. לא פלא שמנקודת המבט של המעסיקים הטיפול בכך נשמע פתאום הגיוני: הנזקים הללו עלולים לגרום באופן ברור לפגיעה בתפוקה ובהכנסות החברה לטווח הארוך.

כאבי העורף והגב, למשל, נגרמים בדרך כלל בשל תנוחת ישיבה לא נכונה, שגורמת לעומס וללחץ על חוליות הגב התחתונות. ישיבה זקופה על כיסא ארגונומי, קיבוע מסך מחשב בגובה הנכון (הגבול העליון של המסך צריך להיות בגובה העיניים), העתקה ממסמכים הממוקמים בגובה המסך, והפסקות קצרצרות למתיחות ולתרגילים, ימנעו "התאבנות" ולחץ על החוליות ויפחיתו באופן משמעותי את כאבי הגב והצוואר.

גם כאב עיניים הוא מצרך שכיח למי שהמחשב הוא ידידו הקרוב ביותר במרבית שעות היום. מסך בוהק מדי או חדר מואר מדי ומסנוור, עלולים לגרום לתחושת טשטוש קלה ולכאב. הפתרון יכול לבוא בדמות שימוש במסכי קרינה או במסכי NIRL מהדור החדש, שיכולים לחסוך אי נוחות רבה, ובביצוע פעולת המצמוץ. כן, מצמוץ! תפקידו של המצמוץ בחיינו, בין היתר, הוא למנוע את היובש בעיניים, שפוגע בריכוז לטווח ארוך יותר.

למי שסובל מכאבים בפרקי האצבעות והידיים בשעת הקלדה, מומלץ למקם את המקלדת בגובה המרפקים, כשמפרק היד לא במצב כיפוף או פשיטה אלא במצב ניטרלי. כדי לעבוד לאורך זמן ולמנוע הצטברות נזקים לטווח ארוך, מומלץ אף להשתמש בפדים תומכי כף יד ובמקלדת ארגונומית, כאלה שבנויים לתנוחה נכונה יותר של האצבעות ופרקי היד בזמן עבודה.

אין ספק שבשנים האחרונות הפך המחשב לידידו הטוב ביותר של האדם. המהירות, הזמינות והאיכות של ביצועי המחשב האישי המודרני הפכו אותנו למשתמשים כפייתיים, לתפוסי שרירים וגב ולטרוטי עיניים. מומלץ לעצור מדי פעם, בשביל הגוף והנפש, לחלץ איברים, לשחרר את השרירים, לבצע כמה תרגילים, ואולי אפילו לצאת החוצה למספר דקות, כדי להתפעל מיופיו של איזה פרח עונתי שצמח פתאום בגינה הסמוכה, כך, ממש מתחת לאפינו.

דלית בן-טובים היא מומחית לארגונומיה ולספורט-תרפיה ומשמשת כמנהלת המקצועית של חברת ergo4u המתמחה בהתאמת סביבת העבודה לבריאות ואיכות חיים, ולתכנון משרדים ארגונומיים. מידע על הרצאות/סדנאות ארגונומיות, ייעוצים אישיים בעמדות העבודה, ובטיחות המשתמש בסביבת העבודה ניתן למצוא באתר החברה:

www.ergo4u.co.il