

כאבי מחשב – יש דבר כזה

מיגרנות, כאבי כתפיים, פריצות דיסק, כאבי עיניים – כל אלה ועוד יכולים להיחשב בקלות כסימפטומים של סינדרום המילניום – 'כאבי מחשב'. אתם לא חייבים למהר לארון התרופות, לרופא המשפחה, או לפיזיותרפיסט – לפעמים שינויים קטניים בעמדת העבודה עשויים למגר את כאבי המחשב, ולחסוך לכם כסף. ארגונומיה – המדריך המלא.

מסך מוגבה – ישיבה של שעות אל מול מסך מחשב מוגבה גורמת למאמץ יתר של חוליות הצוואר – מאמץ הגורר כאבים מתמשכים. הצוואר הוא מקום רגיש העלול להשפיע ולהקרין על מקומות אחרים בגוף כמו הכתפיים, מרפק היד ומפרק כף היד. הורדת המאמץ משרירי הצוואר עשוי לפתור כאבים גם בחלקי גוף חסרי קשר לכאורה. יש למקם את מסך המחשב בגובה העיניים ומטה ולאפשר לחוליות הצוואר להיות במצב ניטרלי ולנוח

מנח צידי – ברוב החברות בהן אני מבקרת ממוקמים מסכי המחשב לצד המשתמש, פעמים רבות עקב הצורך בקבלת קהל, או על מנת לפנות מקום על שולחן העבודה. העבודה במנח צידי במשך שעות רבות מעמידה את חוליות הצוואר במאמץ ועומס אדירים, דבר העלול לגרום לכאבי ראש, מיגרנות וכאבים בחלקים נוספים ברחבי הגוף. מנח צידי גורם לעמוד-השדרה לשהות בעומס תמידי, ואז מתארגן הגוף בצורה לא טבעית כאשר כל חלק בו פונה לצד אחר.

הפיתרון הוא הנחת המסך אל מול המשתמש במידה ולא מקבלים קהל, והזזתו הצידה עם קבלת הקהל. הדבר ניתן להשגה על ידי שימוש בזרוע רב כיוונית המאפשרת את הסטת המסך בקלות בשעת הצורך.

מסך קרוב או רחוק מדי – פינת עבודה קטנה, קשיי ראייה, או שולחן עבודה קטן מדי, עלולים לגרום למצב בו מסך המחשב ניצב קרוב מדי למשתמש, וכתוצאה מכך לנזק לעיניים ולכאבי ראש.

מסך רחוק מדי מאמץ מאוד את הראיה וגורם לעייפות, עצבנות וחוסר שקט. הפיתרון, מיקום המסך במרחק של פי 3 מאלכסון המסך, או בצורה פשוטה יותר, מרחק יד ישירה ממרכז המסך.

שימוש מוטעה בשולחן ארגונומי - במרכזו של שולחן ארגונומי קיימת מגרעת מעוגלת המאפשרת למשתמש להניח את ידיו בזמן ההקלדה, דבר המוריד עומס מחגורת הכתפיים, ומאפשר לשרירי העובד לנוח. הבעיה שעובדים רבים לא מבינים כיצד משתמשים בשולחן הארגונומי היא. בשימוש נכון יש למרכז את המסך והמקלדת מול טבורו של המשתמש. אחת הבעיות שגורמות לשימוש לא נכון בשולחן הארגונומי הוא הצבתה של קופסת המחשב במקום המיועד לרגלי המשתמש, ובכך דחיקתו לתנוחה לא טבעית ומאומצת. הרחקת קופסת המחשב מאזור הרגליים, תאפשר תנוחת ישיבה נכונה יותר וזרימת דם טובה יותר לרגליים.

ישיבה ממושכת - עצם הישיבה הממושכת גורמת לניוון גופני ולבעיות גב, כתפיים וצוואר. ישיבה ממושכת ללא תנועה דוחסת את החוליות אשר מצידין לוחצות על העצבים. השרירים העוטפים את החוליות לוקים בניוון וזרימת הדם נפגעת גם היא. לכן מומלץ לשנות תנוחה מדי פעם בפעם, לקום מהכיסא ולהתמתח לפחות פעם אחת בחצי שעה, ולערוך פעילות גופנית מותאמת לעבודה אל מול המחשב ובזמן העבודה. התרגילים המומלצים ביותר הם חיזוק הבטן, חיזוק השרירים הזוקפים של הגב, ורוטציות של הגב.

מיתוס הישיבה נכונה - המיתוס הקיים הוא שצריך לשבת כך שפלג הגוף העליון מוטה ב-90 מעלות כלפי הרגליים. זוהי טעות חמורה. למעשה ישיבה בזווית שבין 100 ל-110 מעלות – מאין הטיה לכיוון השכיבה – מומלצת יותר. הסיבה לכך היא שבישיבה ב-90 מעלות משקל הגוף מופעל ישירות על חוליות הגב התחתון באופן מרבי. בישיבה של 100 עד 110 מעלות הלחץ על החוליות פוחת באופן משמעותי. למעשה אין ישיבה נכונה, קיימת ישיבה דינאמית, הכוונה בכך היא שיש להחליף תנוחות ישיבה באופן קבוע לאורך כל זמן העבודה, ולמעשה כל תנוחה היא נכונה כל עוד היא לא נעשית לפרק זמן ארוך מדי. לשם כך יש צורך כי היושב יהיה מודע כל העת לגופו ולתחושותיו.

כיוון הכיסא – עובדים רבים נהנים מכיסא איכותי, אך אינם יודעים לכוון אותו כראוי, לדוגמא: כיוון גובה הכיסא בהתאם לשולחן העבודה, כיוון גובה משענת הכיסא, כיוון ידיות הכיסא. הפיתרון: קבלת הדרכה ארגונומית המותאמת אישית על פי מידותיו של המשתמש ועל פי יחס גובה כיסא שולחן.

מודעות גופנית - הכלי היעיל ביותר למניעת מפגעים ארגונומיים הוא פיתוח מודעות גופנית. פיתוח מודעות כזו על פי הנחיות וייעוץ מקצועי, יכולה לסייע ברכישת ציוד יעיל, חסכוני ומותאם לצרכי המשתמשים, ועשויה לשפר את תפוקת העובד, למנוע בעיות בריאות, להגדיל את מספר שעות עבודה היעילות, ולעודד שימוש נכון בהנדסת האנוש הקיימת.

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