

שש חירות

שלושית הברון * צילום: גיא מנדלין

אתם חוזרים הביתה בסוף יום עבודה, אחרי שישבתם תשע שעות מול המחשב, הקלדתם, קראתם, חיפשתם מידע באינטרנט, אולי אפילו שיחקתם סוליתר. פתאום, על הספה בסלון, יש לכם הרגשה שהכול מתפרק: כאב מתפשט במורד הגב, פרקי הידיים נוקשים, הרגליים כבדות, ונדמה שמישהו הניח משקולות על עיניכם. אחרי כל מה שקראתם ושמעתם אתם מבינים שאופי העבודה שלכם הוא שגורם לכך, ולכן מסיקים ש"אין ברירה, צריך לחיות עם זה", כי הרי לא תעשו הסבה מקצועית רק בגלל כאבי גב, נכון? לא, לא נכון. כלומר לא צריך לרוץ ולהתפטר, אבל גם אין שום סיבה להשלים עם הסיוט הזה. בשביל זה יש ארגונומיה.

במה, בעצם, מדובר? בתחום הנדסי, העוסק בעיצוב סביבת העבודה בהתאם לתכונות האנושיות. במילים אחרות, מדובר במניעה של מגוון בעיות כריאות, הנגרמות בגלל סביבת העבודה, או במציאת פתרון לטיפול בהן. איך עושים את זה? הנה כמה רעיונות מעשיים ושימושיים.

בום, פגיעה: כאבי גב

הסכנה הראשונה והשכיחה ביותר הטמונה בעבודה מול מחשב הם כאבי גב עליון ותחתון, כאבים בשי כמות ובצוואר ואפילו פריצת דיסק. הם עלולים להתרחש משיים שישבה ממושכת בראש מורם מעי לה את הלהץ בדיסק, מאיצה את תהליך הגיוון שלו ופוגעת בעמוד הסדרה הצווארי. היא גם יוצרת עומס יתר על שרירי הצוואר והשכמות ולהץ מוגבר – כפול מאשר בעמידה, פי ארבעה יותר מאשר בשכיבה – על הגב.

איך מונעים

יושבים כמו שצריך, מסדרים את המהשכ במקום הנכון ומכוונים את התאורה. הנה כמה טיפים בעניין: **ישיבה נכונה**

לא מספיק לקנות כיסא אורתופדי. צריך גם לדעת להשתמש בו:

1. שימו לב שהרגליים מונחות על הרצפה כנוחות, ואם הכיסא גבוה מדי דשתמישי בדיים והקפידו שיהיה מקביל לרצפה ולא ביטה.

2. משענת הגב אינה קיוטו. עליכם להי-
שען עליה בגב זקוף, להטות מעט את
הצוואר קדימה ולהניח את הידיים על מ-
עדי הכיסא או על השולחן, כשהמקלרת
קרובה לגוף ככל האפשר.

3. אין לכם כיסא אורתופדי? עשו מאמץ
לקנות משענת אורתופדית, או לפחות תמי-
כו בגב באמצעות כרית.

4. אל תאחסנו דברים מתחת לשולחן,
בעיקר לא כאלה שמונעים מכם לשבת
בנחות ולהניע את הרגליים מפעם לפעם.

מיקום המסך

מסך שניצב גבוה מדי או נמוך מדי גורם
להטיה לא טבעית של הצוואר, מה שגורם
לעיוות ולכאבים. על המסך להיות נמוך
יחסית: קצהו העליון צריך להיות מול האף
או מול הפה, ולא מול העיניים.

1. אם אתם עובדים מול כמה מחשבים,
שימו לב על איזה מהמסכים אתם מביטים
וזמן רב במשך היום ומקמו אותו מולכם
בגובה הנכון. מסך שממוקם בצד מחייב
אתכם להטות את הצוואר בצורה א-סימט-
רית, מה שעלול להתבטא בהתכווצויות
ובכאבי ראש.

2. מרכיבים משקפיים? אם הם מיועדים
למרחק – הסירו אותם, אחרת תגלו שאתם
מווסתים את המרחק באמצעות הצוואר,
מה שגורם לכאבים ולהתכווצויות. מאותה
סיבה עליכם להעדיף משקפיים מיוחדים
לשימוש ליד המחשב על פני משקפיים
רב-מוקדיים (מולטי-פוקליים). בקשו
מהאופטיקאי שלכם משקפיים שהטווח
 שלהם הוא 30-100 ס"מ, או הצוואר לא
ישמש כווסת, וכאבי הצוואר ייעלמו.

3. שימו לב ליחס שבין מיקום המסך
לתאורה – הטבעית או המלאכותית – בת-
דר. השתקפת שמקורה בחלון או בגורה
תגרום לכם לזוז בחיפוש אחר זווית צפייה
טובה יותר, שהיא לא בהכרח תנוחה טובה
יותר לצוואר או לגב.

איך מטפלים

הכאבים כבר שם? אתם לא לבר: 80%
מהאוכלוסייה הבוגרת סובלים מכאבי גב
תחתון, שרובם נגרמים מתהליך ניווני בעי-
מוד השריר התחתון. במקרים נדירים הגו-
רם לכאבים הוא דלקת, גידול או התפת-
חות פתולוגית אחרת, ולכן חשוב בכל מק-
רה לפנות לאבחון אצל אורתופד. אם

יתברר שאתם שייכים לרוב הדומם (והכי
פוף), תופנו לטיפול, שישלב אתר או כמה
מהאמצעים הבאים: שימוש באביזרים אר-
גונומיים, פיזיותרפיה, כירופרקטיקה, תר-
גילים לחיזוק הגב ולעתים גם תרופות.

בום, פגיעה! כאבי ידניים

כאבים בידיים המקרינים למרפק או לשכי-
מות עלולים להתעורר בגלל תנוחה לא
נכונה של הידיים בזמן העבודה על המח-
ש. אם נתעלם לרגע ממי שמשחק במחשב

הרגלים ותרגלים

המטרה בהתעמלות מונעת,

כמה מפתיע, היא למנוע את

הכבייה עוד בטרם הופיעה. הנה

כמה תרגילים וסתם הרגלים

בריאים שכדאי להשריש, כדי

שפשוט תרגישו טוב יותר:

● כואב לכם הגב אחרי חצי שעה

של ישיבה? עשו הפסקה אחרי

25 דקות.

● קומו פעם בשעה, התמתחו

והניעו את הזרועות לצדדים.

● למתיחת הגב הניחו את שתי

הידיים מאחורי משענת הכיסא,

שלבו אצבעות ומתחו את

הזרועות לאחור תוך כדי הבלטת

החזה.

● אחת לשעה פתחו וסגרו את

כפות הידיים (עם או בלי כדור

מעיכה), הניעו את פרקי היד

בתנועות מעגליות לכל הכיוונים

ונערו אותן.

● והנה שגרה לטובת העיניים:

אחת לשעה מקדו אותן בחפץ

מרוחק, רצוי בצבע ירוק, שהוא

צבע בעל השפעה מרגיעה.

● גלגלו עיניים: הביטו לצדדים,

למעלה ולמטה בתנועות

מעגליות, בלי להזיז את הראש

והצוואר.

● רוצים למנוע קרישי דם? חיי-

מהליכה מפעם לפעם, גם כיווץ

של שרירי השוקיים במהלך

העבודה ודחיפה של כפות

הרגליים כלפי הרצפה יסייעו

בהזרמת הדם. חשוב שתניעו את

הקרסוליים כמה שיותר, גם בזמן

העבודה.

באמצעות ג'וי-סטיקים למיניהם, משתמי-
שי המחשב נחלקים לשתי קבוצות: המק-
לידים – אלה שמרבים להשתמש במקל-
דת, והמקליקים – שמשתמשים בעכבר.
אופן השימוש משפיע על אופי הכאבים:
הרמה ממושכת של הידיים לגובה המקל-
דת, ללא תמיכה מתאימה, גורמת לכאבים
בידיים ובשכמות, בעוד ששימוש ממושך
בעכבר מאופיין במנח לא טבעי של כף
היד: המפרק מתוח כלפי מעלה והאצבע
המורה מורמת באוויר.

איך מונעים

מספקים את התמיכה הנדרשת בהתאם
לאופן השימוש במחשב:

1. הציבו את המסך והמקלדת בעומק
השולחן, כך שיהיה עליו מקום גם לידיים.

2. אין לשולחן די עומק? התקינו בכיסא
מסעדי ידניים – והשתמשו בהם. כך תעביר-
רו את משקל היד משרירי השכמות, הכת-
פיים והצוואר לכיסא עצמו.

3. אם אינכם משתמשים במקלדת ארגו-
נומית אלא במקלדת רגילה, אל תגביהו
את חלקה הפנימי. ההגבה גורמת לכם
להניח את היד בתנוחה פחות טבעית ופי-
חות נוחה (אם כי אין בה נזק בריאותי).

4. מקמו את המקלדת מולכם, כך שהחלק
העיקרי שאתם משתמשים בו יימצא במר-
כז: אם אתם מרבים להשתמש בלוח הספי-
רות שמימין, אמצע המקלדת מבחינתכם

הוא בין המקשים F8-F9, אם לא – אפי-
צע המקלדת יהיה בין המקשים F6-F7.

5. אתם מרבים להקליק? תנו לאצבע,
שאתם מחזיקים כל הזמן ב"היכון" באוויר,
לגנוח מפעם לפעם.

6. העדיפו משטח עכבר עם הגבהה מרופ-
דת, שעליו תוכלו להניח את מפרק כף היד.
כדאי שהמשטח יכיל כריות ג'ל ויהיה עשוי

בר נעים ולא סינתטי.

7. שום דבר לא עוזר ואתם חוששים מנוי-
קים עתידיים? דברו עם אורתופד על התא-
מת סר מיוחד לשימוש בזמן העבודה.

איך מטפלים

הטיפול המיועדים לסובלים מבעיות
הקשורות בהקלדה או בהקלקה נעים ממנוי-
חה ועד ניתוח. מנוחה ונקיטת אמצעי המ-
ניעה שכבר הוזכרו יספקו מענה לרוב י"ב
עיות, אולם כשהבעיה לא נפתרת עדיין

קרישי דם בגלל חוסר תנועה וישי
בה ממושכת. הכלל הזה תקף לא רק
בשמים אלא גם בחדר העבודה,
שכן מקור הסכנה הוא הליך
המנוסך המופעל על כלי
הדם, כאשר התנוחה קבועה
ובלתי משתנה, וגם אם לא
ייווצרו בנופכם קרישי דם,
אתם עלולים לסבול בגלל חוסר
התנועה מנפיחיות, מבצקות ומתת'
מוציות שרירים בשוקיים בזמן השינה.

איך מונעים

כמו בעוד כמה תחומים בחיים, מה שחשוב
זה לזוז מפעם לפעם:

1. מקטנו את הכיסא כך שכפות הרגליים
יהיו מונחות על הרצפה או על הרום,
ולא תלויות באוויר, כדי להוריד
את העומס מהשוקיים.

2. אחת לחצי שעה או שעה קומנו ונצי'
דו מעט בחדר או מתנוחה לו כדי לזרז את
זרימת הדם. אין לכם זמן? קנו מכשיר ריי'
וויס, מהסוג שאפשר למקם מתחת לשולחן,
והפעילו אותו כמה שיותר. קיים סוג מתק'
פל, שניתן להניח בתיק. הוא יתאים לכם
גם לטיסות או אם אתם עובדים במקומות
שונים ולא במשרד קבוע.

איך מטפלים

פקקת ורידים בעקבות טיסה ממושכת וכי'
תה אמנם לכותרות רבות בעקבות מותה
של נוסעת כמה שעות לאחר שנתה בארץ
בעקבות היווצרות קרישי דם ברגלה, אבל
בכל זאת מדובר בתופעה נדירה. אלה שני'
מצאים בסיכון יתר לכך הם אנשים הסוב'
ליום מרליות או מהפרעה תורשתית במנג'
נון הקרישה. כאשר נוצרת חסימה מלאה
של ורידים ברגליים יש לכך סימני אזהרה
ברורים: כאב עז בשוק, שהולך ומחמיר ומ'
לווה בגפיחות הולכת וגוברת של הגף הת'
חתונה מלמטה כלפי מעלה. הבצקת, שאי'
נה אלא הצטברות נוזלים, יורדת כאשר
מרימים את הרגליים מעל גובה העכוז.
כשסימנים אלה מופיעים לראשונה
חשוב לפנות בדהיפת לאבחון, ואם מדובר
בפקקת יוחל מיד במתן טיפול תרופתי נז'
גד קרישה. בני שיש לו נטייה תורשתית
לפתח קרישים יזקק לטיפול כל חייו,
אצל האחרים זה יהיה בדרך כלל זמני.

לטיפולים פיזיו'
תרפיים, כמו חי'
מום באמצעות
אמבטיות ואול'
טרסאונד ומתן
תרופות נוג'
דות דלקת. אם גם זה לא עוזר, תוכלו לה'
תייעץ עם אורתופד על ניתוח של כף היד.

בום, פגיעה:

צריבה בעיניים

הגיע הזמן להפריך מיתוס. העיניים שלכם
לא "מתקלקלות" בעקבות צפייה ממושכת
במסך, לכל היותר הן מתעייפות. מה שכן,
סביבת העבודה כולה עלולה רוקא כן לה'
זיק לעיניים: מיוזג אוויר, למשל, מוריד
את רמת הלחות אל מתחת ל-55%, מה
שגורם לבעלי עיניים רגישות ולמי שמר'
כיב עדשות מגע ליובש ולצריבה בעיניים.
קביעת צבעי מסך שגוייה, ובעיקר צבע הר'
קע של טקסטים, מקשה על הקריאה ומאמי'
צת את העיניים יותר מכפי הצורך.

איך מונעים

1. החדר ממוזג? מפעם לפעם פתחו את
החלון, כדי שהלחות בחדר תעלה, או הזמי'
נו טכנאי מוגנים, שיקבע את מרי הלחות
במוזגן על 55%. באותה הזדמנות כדאי לב'
דק שסגן האוויר של המזגן בקי ותקין.

2. אם אתם
מרכיבים עדי'
שות מגע השתמשו בטיפות
עיניים או הסירו את העדשות והשתמשו
חלק מהזמן במשקפיים (המיועדים לעבודה
מול המחשב, זוכרים?).
3. נטו לשנות את צבע הרקע של המסך
לגוון בהיר ופסטלי כמו ורוד בהיר, תכלת
או ירקרק.

איך מטפלים

מכיוון שלא מדובר בבעיה בריאותית של
ממש אלא בחוסר נוחות, הרי שגם אם התו'
פעה כבר ההלה – היובש בעיניים, כאבי
הראש, העייפות – תצטרכו לעשות בדיוק
מה שמומלץ למי שעדיין לא התחיל לסי'
בול מכך, כלומר להעלות את רמת הלחות
בחדר, לאפשר לעיניים לנוח, להתאים את
צבע התצוגה על המסך למה שטוב ונעים
לכם. רוצים להיות הגועים לגמרי? פנו
לרופא עיניים, שישלול בעיות אחרות,
כמו דלקת עיניים או סתם ראייה לקויה.

בום, פגיעה:

קרישי דם

בשנים האחרונות מרבדים הרבה על הסכ'
נה הטמונה בטיסות ממושכות – היווצרות

"עוץ מקצועי"

ד"ר רון ארבל אורתופד ומנהל המרכז לרפואת ספורט במרכז הרפואי תל אביב; מאיר אפל פיזיותרפיסט מוסמך ומומחה בנושא ארגונומיה
ויעוץ ארגונומי בחברת "ארגופלוס"; ד"ר אבי ינר מנהל המכון לרפואת תעסוקתית וסביבתית במרכז הרפואי רמב"ם;
ד"ר גזעון מן רופא בכיר ביחידה למחקר ורפואת ספורט במכון וינגייט ובמחלקה לאורתופדיה בבית החולים מאיר;
ד"ר אבנר קרב מנהל המחלקה לכירורגיה של היד בבית החולים ספלא;