

נפש בריאה בגוף בריא במשרד בריא

יושבים שעות מול המחשב, מעבירים זמן ארוך בישיבות. הגב כפוף, העיניים מתאמצות. ומה עם שאר חלקי הגוף? מה עם הכושר? מסתבר שיש מה לעשות. אפשר לשמור על הגוף - ועל הבריאות - גם במשרד

יוסי חרטונסקי
צילומים: יהונתן שאול

מאיר אפל, פיזיותרפיסט, יועץ ארגונומי, מנכ"ל חברת ארגופלופ, אומר כי בעבודה מול המחשב מתבצעות כ-20 אלף (0) נקשות בשעה, פעולה מונוטונית בלי הפסקה של שורש כף היד והאצבעות. הגוף אינו מתוכנן לשהייה ממושכת בתנוחה קבועה, כפי שנדרש ממנו מול המחשב, והתוצאה עלולה להיות נזקי מתיחה מוצטברים ברקמות הרכות של הגוף. תסמונת זו, הנקראת RSI, נגרמת מצבירת שינויים קלים, שבתחילה אינם מורגשים ואינם מלווים בכאב, אולם בשלב מתקדם יותר גורמים לכאבים ונוקשות בכתפיים, בצוואר, בשורש כף היד, באצבעות, בגב התחתון. המונח ארגונומיה מורכב משתי מילים: ארגו - עבודה, נומיה - מחקר, למידה. כלומר: הבנת הצרכים האישיים של העובד בסביבת עבודתו, והנסיון להעניק לו תחושת נוחות, וכך להפחית את הסיכון.

אחת הטעויות הנפוצות גורסת שתכנון ארגונומי מחייב

רכישת עזרים "ארגונומיים" יקרים, מקלדות "ארגונומיות", עכברים "ארגונומיים", כסאות "ארגונומיים". אפל טוען שמדובר בעיקר במניפולציה מסחרית. עובד מול מחשב זקוק להתאמה פרטנית של עמדת עבודה ידידותית, שתשרה עליו תחושת נוחות, תשפר את תפוקת העבודה שלו ותפחית את נזקי גופו. מה שדרוש הוא עיצוב ותכנון מחודש של מרכיבי עמדת המחשב, ולא רכישה של "עזרים ארגונומיים".