

# ארגונומיה משרדית - התאמה קטנה ויש מניעה

---

ד"ר דודזון אייל

מומחה לרפואה תעסוקתית בקופ"ח מכבי- מחוז מרכז

3/2023



## פגיעת שלד שריר ממקור עבודה משרדית

---

- עבודה משרדית- העבודה הגנרית  
הכי נפוצה
- תלונות מרובות על כאבי שלד-שריר
- פגיעה במנגנון מיקרוטראומה



**מנכבי**

סטנדרט הבריאות הגבוה בישראל



## עמדת עבודה בחברת ביטוח- תאורה במשרד

- בת 45, מזה 18 שנים מזכירת סמנכ"ל בחברה
- הועברה לעמדת עבודה חדשה כשנה טרם הגיעה למרפאה תעסוקתית
- מאז סובלת מתחושת סנוור, כאבי ראש, קושי בראיה
- מייחסת מצבה לחלונות שנמצאים מולה
- בביקור בעמת עבודתה- תאורה צהובה



# עמדת עבודה בחברת ביטוח- ארגונומיה

- בת 42, פקידה בחברת ביטוח מזה 19 שנה
- 9 חודשים כאבים בכתף ימין (היד הדומיננטית)
- MRI – הסתיידות גיד ה-SSP
- עברה ניתוח ארתרוסקופיה להסרת ההסתיידויות  
3 חודשים טרם הגעתה
- מוגבלות בינונית – קשה בתנועות הכתף
- הוחזרה לעבודתה באופן חלקי ובחנתי את עמדת  
עבודתה- מבנה ארגונומי לקוי





יום שלישי 06 דצמבר 2022 08:31  
יפו מרפאה תעסוקתית  
רופא תעסוקתי - אייל דוידזון

מנבי  
דואר נכנס  
06-12-2022  
מרפאה תעסוקתית  
מחוז מרכז

לכל המעוניין,

שמתי ~~לעתיד~~ צדאני לאחר ניתוח כתף (הסתיידות), טופלתי אצל רופא תעסוקתי ד"ר אייל דוידזון  
לאחר שחזרתי לעבודתי באופן חלקי, חשתי כאבים בכתף וששיתפתי את הרופא תעסוקתי  
הוא החליט לבוא למקום עבודתי ולראות באיזה אופן אני יושבת בשולחן העבודה.  
לאחר שהרופא הגיע הוא קבע שאופן הישיבה שלי לא נכון והמליץ למעסקי לשנות את צורת הישיבה באופן מיידי.

דבר שמאוד עזר לי בתחושת הכאב ועל כך אני מודה לו .

בברכה ובהצלחה

ביטלה את  
הביקורת  
במרפאתנו  
ביררתי למה



## עמדת עבודה במחלקת תמיכת מיחשוב

- בן 57, משתמש בעדשות ביפוקל. יל"ד
- סובל מזה שנה מכאבים בשתי כתפיו. עבר בירור-קרעים בגידי SSP וקרעים בלברום (מעטפת הכתף) עם כתף קפואה
- הגיע לשם הקלות בעבודה ומחלת מקצוע
- ביקור עמדת עבודה- 2 מסכי מחשב רחוקים וגבוהים. ישיבה מרוחקת ונשען לאחור



## חברת ביטוח- מקרה 2



- בת 39, מזה 17 שנים פקידה בחברת ביטוח
- חודש וחצי טרם הגעתה למרפאתי החלה לסבול מכאב צוואר מקרין ליד ימין.
- בבירור- פריצת דיסק צווארית C6-7 לימין
- עמדת עבודתה- מסך משני מימין גורם לרוטציית צוואר חוזרנית לימין



# בקופת החולים - התאמה זריזה בהזת מיקום מחשב





# לסיכום

- עבודה משרדית – עמדת העבודה הגנרית הכי נפוצה
- כאבי שלד-שריר ממקור מיקרוטראומה
- שינוי קטן בעמדת העבודה המשרדית יכול למנוע מיקרוטראומה לאורך שנים
- על כן התמקדות בעמדות אלו יכולה להוות ההשקעה הקטנה ביותר עם הרווח הגדול ביותר ברפואה המניעתית
- יש צורך בפיתרונות גנריים ושיטתיים

# אפשרויות לפיתרונות

- הדרכות אחראי בטיחות
  - הדרכות אחראי מיחשוב
  - הקמת יחידת אכיפה ארגונומית משרדית
  - הרחבת תארי "ארגונום"
  - עידוד מעסיקים לקניית ריהוט ומחשוב ארגונומי למשל בהחזרי מס
  - עוד הצעות?
- ד"ר דודזון אייל  
Davidso\_e@mac.org.il

**מנצבי**

סטנדרט הבריאות הגבוה בישראל