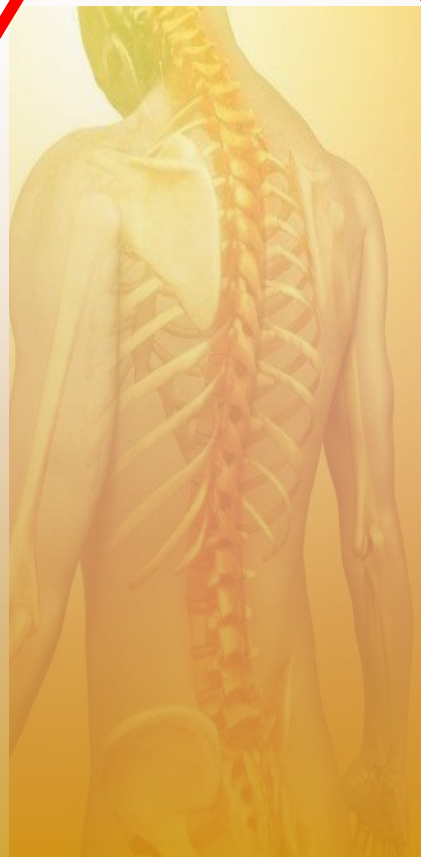


# ארגון נומיה

העובד



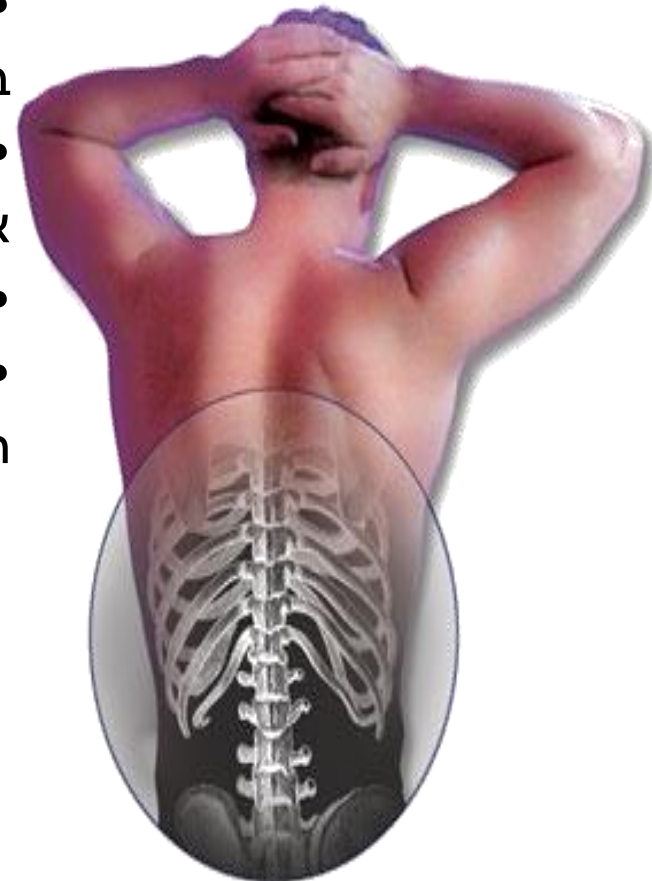
עמדת  
העבודה

התפקיד

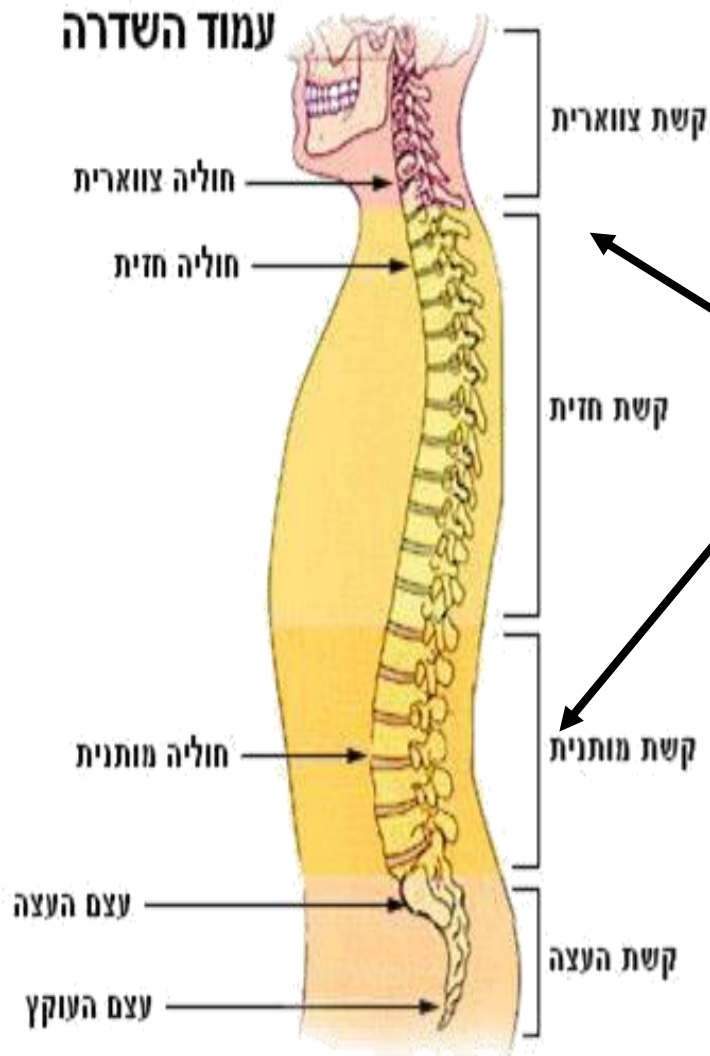
# היקף הבעיה

כאב גב

- כאב גב הינו אחד התחלואים המשמעותיים והשכיחים ביותר באוכלוסייה.
- כ- 80% מהאנשים סובלים במהלך חייהם, לפחות מאירוע אחד של כאב גב משמעותי.
- כ- 15% מהאנשים סובלים מכאב גב בכל רגע נתון.
- כאבי גב הם רק חלק התופעות הנגרמות בשל בעיות בעמוד השדרה.
- 95% מפגיעות גב הן תוצאה של טראומה מצטברת - CTD (CTD-Cumulative Trauma Disorder)
- פחות מ-5% מפגיעות הגב הן תוצאה של פגיעות קשות. הגיל הרווח לפגיעות גב הוא 30-40.



# מבנה הגב:



33 - עצמות, 24 - חוליות,

1 - 9 עצמות נוספות

פגיעות הגב העיקריות הינן:

בקשת המותנית

בהקשת הצווארית

# השקה בין ארגונומיה פיזיולוגית וארגונית

## פגיעות שלד ושרירי שלד

### צוואר וגב

מצבים וסיכונים בהם עלולה להיווצר פגיעה...

### מה לא בסדר?



**ישיבה** תוך רכינה קדימה ללא תמיכה פוגעת בגב ובצוואר,  
**קרבה למסך** המחשב חושפת את העיניים לקרינה לא בריאה,  
בנוסף לכך **רכינה** ממושכת על הידיים גורמת למתח באיזור  
השכמות מה שמגביר את **תחושת הכאב** והסיכון לתפיסת  
הצוואר.

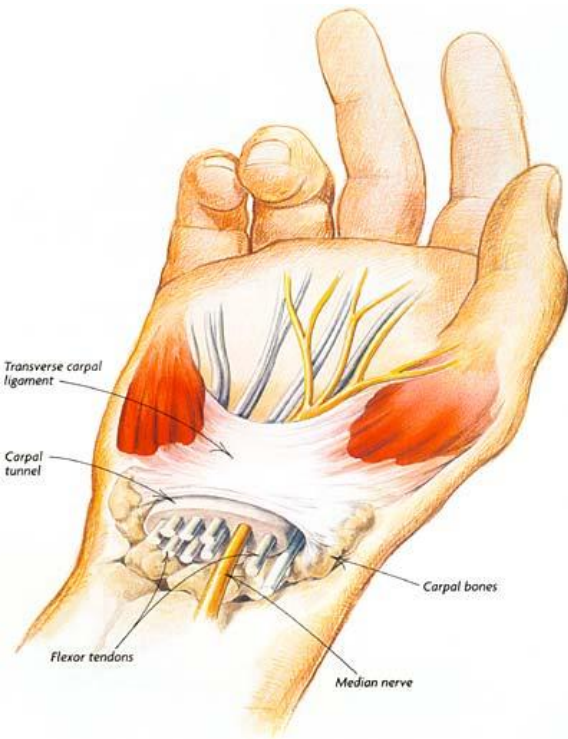
**חשוב!!** מרחק סביר ממסך המחשב והתבוננות אל השליש  
העליון של המסך חוסכת כאבים מיותרים ובעיות עיניים בעתיד

פגיעות- גב -מאמץ -

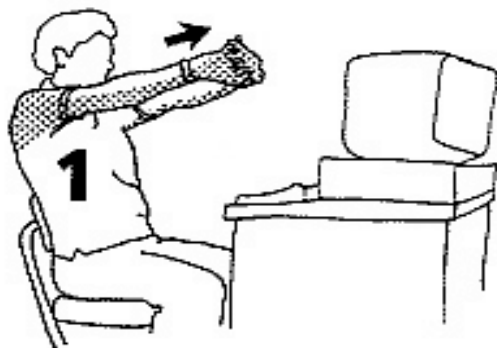
## פגיעה בתעלה קרפלרית - CTS

תעלה קרפלרית - מעבר מאצבעות כף היד דרך הזרוע עד למרכז הגוף המאפשר זרימה תקינה של נוזלי הלימפה אל הגפה.

תסמונת התעלה הקרפלרית- CTS - הצרות או הסתמות של התעלה ואי מעבר תקין של חומרים חיוניים אל הגפה דבר אשר משבש את פעילותה



# תרגילי מתיחות



10–20 seconds  
2 times



3–5 seconds  
3 times



10–12 seconds  
each arm



10 seconds



10 seconds