



דף הנחיות למצגת - כאב ואורחות חיים - ארגונומיה

שלום רב,

לפני שאתם מתחילים אנו מציעים שבהתאם למקום העבודה בה תתקיים ההרצאה, תחשבו על הסיטואציות בהם נתקלים העובדים במקום ובהתאם לכך תוסיפו טיפים למקומות העבודה. אפשר להוסיף שקופית בסוף עם טיפים בנושא הארגונומיה במקום העבודה הספציפי או טיפים על איך להתמיד בביצוע פעילות גופנית. בהצלחה!

שקופית 2 - להציג בפני הקהל את השאלה. שהקהל יענה על השאלה, אפשר גם להפנות כל מיני שאלות תלוי מול איזה קהל עומדים למשל: כמה שעות אתם יושבים כל יום בעבודה? יש פעולה שאתם עושים באופן חזרתי? מה אתם עושים שכואב לכם אחרי יום עבודה?

שקופית 3 - ניתן לחבר את הדוגמאות שדיברתם עליהם בשקופית הקודמת ואז לענות עליהם. כמו לדוגמא: כואב לי הגב או הרגליים בסוף יום עבודה וכו'.

שקופית 4 - גם כאן להפנות לקהל ולשאל מי חושב שכן שירים את היד ולשאל 2-3 משתתפים - למה הם חושבים ככה? אותו דבר לגבי אלו שחושבים שלא. אפשר להוסיף ולשאל כמה מקפידים לבצע פעילות גופנית ומתי?

שקופית 5 - אנחנו יודעים היום שאין דבר כזה שחיקה של הגוף. והמונח הזה לא נכון לשימוש. אנחנו יודעים מהרבה מחקרים שבדקו שריצה זה בריא, הרמת משקולות זה בריא, **Squat**, מדרגות. באופן עקרוני אורח חיים פעיל זה הרבה יותר בריא מאשר אורח חיים שאינו פעיל. מחקר גדול שנעשה לא מזמן הראה שמי שעשה פעילות גופנית בהתאם להנחיות הנוכחיות של ה-**WHO** האריך חיים בצורה גבוהה יותר ממי שלא היה פעיל. כמה לדעתכם מומלץ לבצע פעילות גופנית בשבוע? 150 דקות פעילות בעצימות בינונית-

נשימה מהירה, דיבור חופשי או 75 דקות פעילות עצימה - התנשפות, קושי בדיבור או שילוב של שניהם בנוסף לפחות פעמיים בשבוע פעילות המשלבת חיזוק שרירים.

שקופית 6 - מה דעתכם? להפנות לקהל ומי שחושב שכן שיגידו 2-3 אנשים למה ומי שחושב שלא שיגיד למה. ניתן לקשר את זה לעבודה לדוגמא: יום לחוץ במשרד - כאבים בצוואר.

המשך בדף הבא....



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**



דף הנחיות למצגת - כאב ואורחות חיים - ארגונומיה

שקופית 7 - לחבר את המשפטים לקהל, לתת דוגמאות ממה שאנשים העלו. לדוגמא אם מישהו אמר לא לזוז שהיא כאובה, לתת לה דוגמא איך לבצע את זה בהדרגה או למשל בפציעה במהלך אימון או עבודה, להסביר בכלליות איך אנחנו חוזרים לשגרה בהדרגתיות. יש לסייג ולהגיד שהדוגמאות שניתנות הם באופן כללי ואם יש כאב שמונע מאתנו אחרי פרק זמן לא סביר לחזור לפעילות יומיומית וגופנית יש צורך בבדיקת פיזיותרפיסט.

שקופית 8 - להפנות את השאלה לקהל וניתן להוסיף מה הכי עוזר לכם שאתם יושבים הרבה (או לתת דוגמא אחרת של עבודה חזרתית בהתאם למקום העבודה). לאחר שהם עונים ניתן להסביר שאין דבר כזה ישיבה נכונה, הקושי הוא בחוסר תנועה, שינוי תנוחה חשוב ולא התנוחה עצמה. פעם חשבנו שאם אנחנו נדע לשבת בצורה מסויימת (למשל גו ישר) אז נסבול פחות מכאב. היום אנחנו יודעים שלא בזה מדובר. ואי אפשר באמת לדרוש ממישהו שישב ישר גמרי כשהוא לא רגיל לזה - כן אנחנו יודעים שיש צורך בשינויים של תנוחות הגוף ולא לשבת באופן סטטי לאורך זמן. ושאנשים שהם פעילים גופנית ושומרים על אורח חיים פעיל יהיו כאובים פחות גם אם ישבו יותר זמן.

שקופית 9 - מה דעתכם? איך אתם חושבים ששינה היא משפיעה לכאב?

שקופית 10 - להסביר את הקשר ההדדי בין השניים. כאב גורם לחוסר שינה ועייפות משפיעה באופן כללי על ההתמודדות מול כאב.

שקופית 11 - אפשר להפנות לקהל - מה אתם חושבים? מה שמעתם על הנושא הזה? מה אתם חושבים שאם נרוץ הרבה תהיה לנו יותר שחיקה בברכיים?

שקופית 13 - גם כאן פעם חשבנו שיש דרך להרים נכון ובכך להמנע מפציעות. היום אנחנו יודעים שזה לא ממש משנה איך אנחנו מרימים כל עוד השרירים שלנו חזקים מספיק. אין שיטת הרמה נכונה, צורת ההרמה תלויה באדם, בסביבה ובחפץ. במידה ובמטלות העבודה אנו נדרשים לבצע עבודה חזרתית של הרמת חפצים. ישנה חשיבות להתאמת הסביבה שתקל עלינו במהלך העבודה, אפשר גם לקשר לפה כמה זה חשוב לשמור על כושר גופני שיקל עלינו בהרמת משאות מהלך העבודה.

שקופית 14 - אין יציבה נכונה, הגוף אוהב תנועה ולא מנח סטטי ממושך, זו לא התנוחה אלא התנועה מחקרים מראים שלהבדל באורך רגליים, פלטפוס, מנח האגן וכד לא גורמים לכאב. להוסיף - על החשיבות היציאה להפסקות בעבודה מול מחשב. כל שעה לצאת להפסקה של 5-10 דק'.

המשך בדף הבא...



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**



3

דף הנחיות למצגת - כאב ואורחות חיים - ארגונומיה

שקופית 15 - מוצר מתאים הוא מוצר שמתאים לך, למרות שאתם מכירים אנשים שזה עזר להם כמו השכנה מלמטה והחבר בעבודה...לקנות מה שנוח ולא עפ"י המלצת המוכר, אין טכניקה נכונה לכולם לריצה, שינה, או ישיבה, הגוף יודע מה נכון עבורו.

שקופית 16 - להפנות את השאלה לקהל. כן, מתח נפשי תלוי בהקשר, מתח נפשי הוא מנגנון חשוב אך תלוי כמה זמן נמשך, לאנשים שונים מנגנוני התמודדות שונים עם מתחים.

שקופית 17 - הסבר על החשיבות של הדרגה. לשנות הרגלים של אורח חיים צריך לבצע תהליך אמיתי. לנסות לתת דוגמא על חזרה לפעילות גופנית או התחלת פעילות גופנית- לתת עצות איך להתחיל בהדרגה ועצות איך ניתן להתמיד (סביבה תומכת, משהו שאוהבים, זמינות וכו'...)

בהצלחה!



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**