



מרצה : צבי איזנמן M.Sc

דרך "הגב" - מה המ.צ.ב.?! - מיפוי צרכי בטיחות

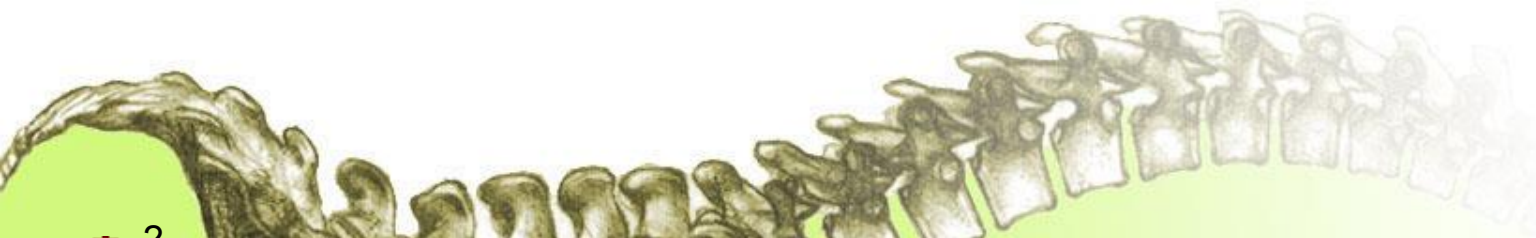
ניהול מאמצי הרמה וטלטול



1. שם הסיכון

Musculoskeletal Injuries

פגיעות במערכת עצמות ושרירים – גב תחתון



2. הצורך – 8 עובדות שקשה לשאת

כוחות הסיעוד מופיעים בראש - 10 העיסוקים הקשורים

ל- Musculoskeletal Injuries

מי נפגע
וכמה?!

עובדי סיעוד (יחד עם נהגי משאיות) סובלים מבעיות גב מכל קבוצת עובדים אחרת.



בארה"ב – פגיעות גורמות להפסד של 750 ימי עבודה, אוסטרליה - 40000 - דיווחי אחיות

בארה"ב - שיעור הנפגעים 8.8 לכל 100 עובדים

מגמה

בשעה שבשאר הפציעות יש ירידה, ב-Musculoskeletal Injuries יש עליה

המשקל המצטבר שמרימה אחות ביום עבודה ממוצע בן 8 שעות שקול ל-1.8 טון עלויות גבוהות – עלויות עקיפות (כולל נטישת מקצוע)

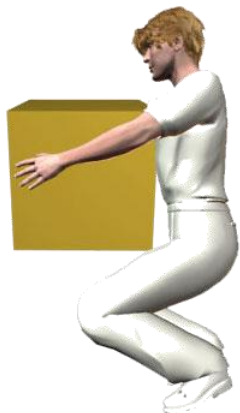
חומרה

השפעות עקיפות בנוסף לכאבי גב – מערכת הדם, לב, גפיים וכו'



מי נפגע ובאילו מצבים שכיחים!?

נפגעים שכיחים: כוחות הסיעוד, עובדי אחזקה וכו'
 תנועות מאומצות – דוגמאות מכוחות הסיעוד:

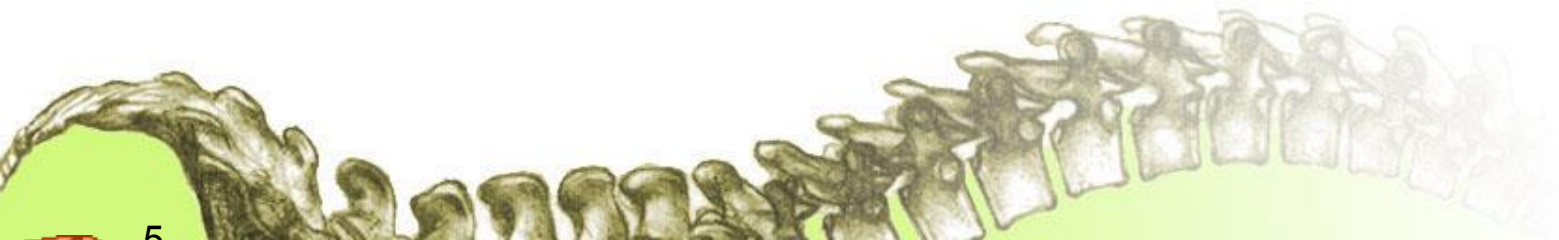
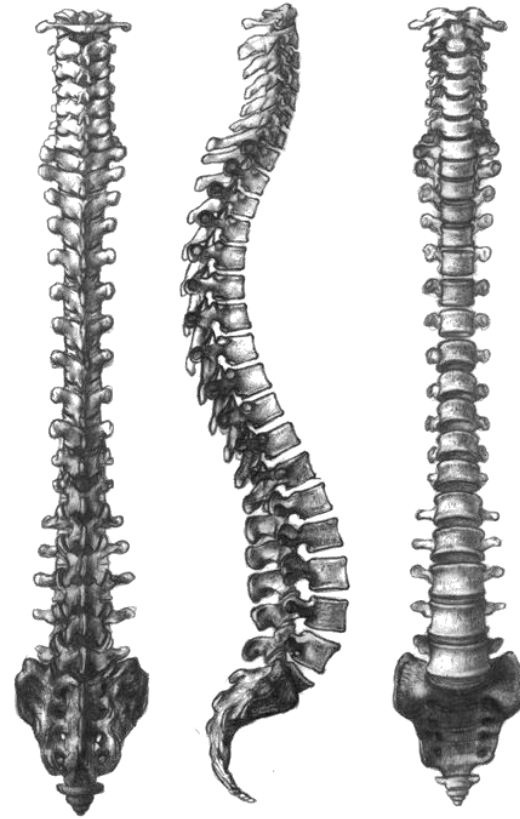
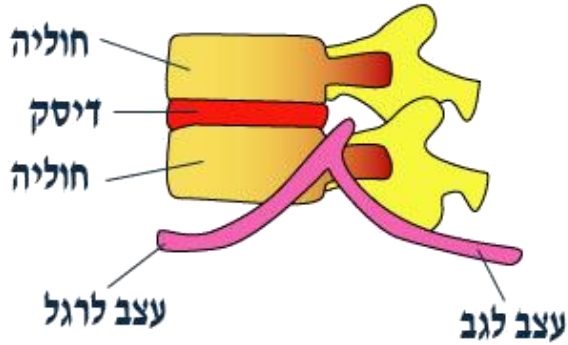


- כפיפות – פעולות סיעוד
- רחיצה
- הלבשה
- האכלה
- סידור מיטה
- הזזת רהיטים
- טלטול

משאות: בגדים, כביסה, תרופות, ציוד רפואי, העברת חולים וכו'



מה הבעיה בדיוק? אז מה אם כואב!?

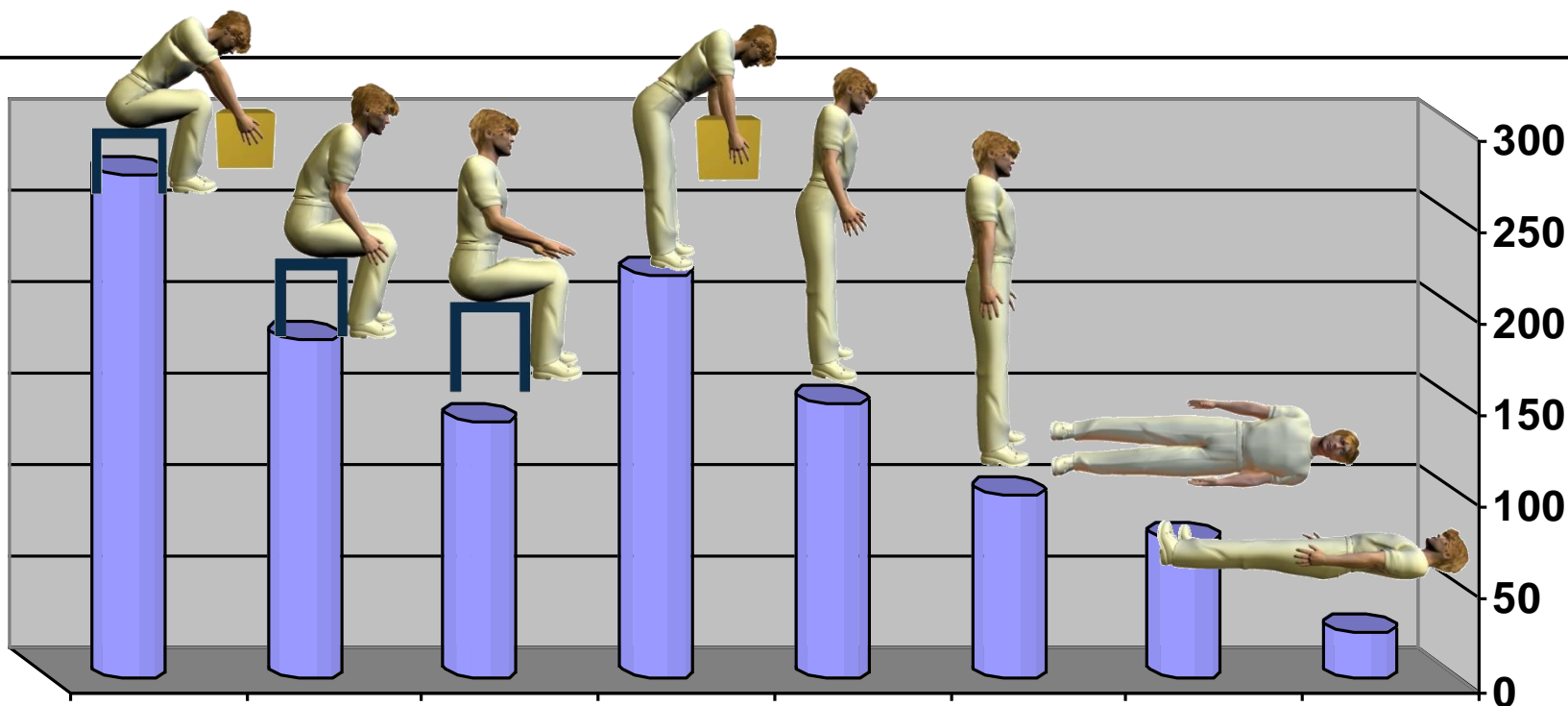


איזו תנוחה בעבודה הכי בעייתית!?



יציבה תנוחות עמידה וישיבה ומאמצי על עמוד השדרה

וגרף מאמצים איור יציבה



+ ישיבה + כיפוף משא

+ ישיבה כיפוף

ישיבה זקופה

+ עמידה + כיפוף משא

+ עמידה כיפוף

עמידה זקופה

שכיבה על הצד

שכיבה על הגב

4. גורמים לכאבי גב תחתון

ארגונומיה :

"ארגוס" - עבודה

"נומוס" - חקר או עקרונות.



מטרת התחום – שיפור הזיקה בין אדם לסביבה
לצורך קידום הבטיחות הבריאות ואיכות החיים

גורמי סיכון פיזיקליים עיקריים

- תנוחה מאמצת (awkward posture);
- שימוש בכוח ידני רב (high hand force);
- תנועה חוזרנית (high repetitive motion);
- אפקט חוזר ונשנה (repeated impact);
- הרמת חפצים תכופה או מאומצת (heavy, frequent or awkward lifting);
- רטט (vibration).

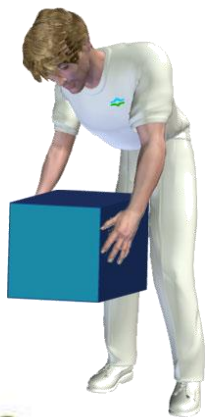
מתוך ספרו של ד"ר אבי גריפל:



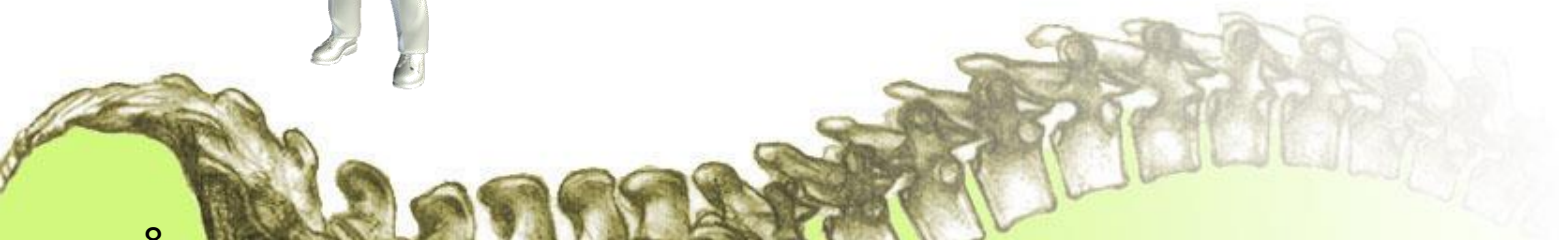
תנועה ועומסים

• חוסר תנועה - יציבה לא נכונה

• תנועה לא נכונה ללא עומס (ניהול תנועה לא נכון של גוף בכלל וגב תחתון בפרט)



• תנועה לא נכונה משולבת עומס



5. עקרונות ניהול מאמצי הרמה וטלטול



5.1 כללי

5.1.1 הערכות ברמות לפי תחום
(Nelson & Baptist)

• הנדסית – שימוש במתקני הרמה, ואמצעים

• ניהולית - התאמה לחוקי עבודה, סבב תפקידים, הדרכת עובדים

• התנהגותית – טכניקות הרמה, מכניקה של הגוף, צוותי מנהיגות הרמה



ב12.5 המלצות ארגונומיות -

(המוסד לבטיחות, מרכוס ואחרים 02)



- עבודה בתנוחה ניטרלית
- צמצום השימוש בכח מוגזם
- תכנון מרחב העבודה (הכל בהישג יד)
- התאמה של עמדות העבודה לגובה העובדים
- הימנעות מתנועות מיותרות
- הקטנת העומס הסטטי לשם הפחתת העייפות
- צמצום מספר נקודות הלחץ על הגוף
- תכנון סביבת עבודה מרווחת
- הקפדה על עבודה בתנועה ועל תרגילי התעמלות
- תכנון סביבת עבודה נוחה לעבודה
- תצוגות ושלטי פיקוד מובנים.

