

ישיבה ממושכת: פעילות מסוכנת לבריאות

מאת: ד"ר יוהנה גייגר *

https://www.osh.org.il/uploadfiles/nl_1110_joan_yeshiva.htm

חלק א' - הסיכונים הבריאותיים של הישיבה הממושכת:

רובנו מבלים יותר ממחצית שעות היום בפעילות במצבי ישיבה - בעבודה, בתחבורה ובשעות הפנאי. ממחקרים חדשים עולה ששישיבה מרובה עלולה להביא לנזקים בריאותיים קשים בכל מערכות הגוף. במעקב ארוך-טווח שכלל יותר מ-150,000 גברים ונשים, נמצא כי לנשים שישבו יותר משש שעות מחוץ לשעות העבודה, הסיכון למות מכל הסיבות היה גבוה ב-40% יותר מאשר בקרב אלו שישבו פחות משלוש שעות ביום; בקרב גברים, הישיבה הממושכת הגבירה את הסיכון למות ב-20%.

ישיבה ממושכת נמצאה כגורם סיכון עצמאי להשמנת-יתר, בפרט בקרב נשים; להפרעות ברמות השומנים והסוכר בדם; ובטווח הארוך לסיכון למחלות לב ולסכרת.

ההפרעות והסיכונים הבריאותיים נצפו גם בקרב אנשים המקיימים פעילות ספורטיבית אינטנסיבית מחוץ לשעות העבודה.

ישיבה ממושכת ופעילות גופנית

גופים ציבוריים רבים, לרבות המרכז לבקרת מחלות ומניעתן האמריקאי, ממליצים על שילוב פעילות גופנית נמרצת בחיי היום יום כדי למנוע מחלות לב, השמנת-יתר, סכרת ומחלות נוספות. ההמלצה המקובלת מציבה יעד של 150 דקות פעילות בעוצמה בינונית או 75 דקות פעילות נמרצת במהלך השבוע, במטרה להפחית את הסיכון למחלות לב וכלי דם, ולמנוע השמנת יתר.

עבור אנשים רבים, שעות הישיבה הרבות במהלך היום – בעבודה, ברכב, מול המחשב או מול הטלוויזיה – אינן משאירות זמן רב לפעילות גופנית. לאלה נצפה סיכון כפול: אל הסיכונים הבריאותיים של היעדר פעילות גופנית מתווספים הסיכונים הכרוכים בישיבה ממושכת.

גם אנשים שמקווים לפצות על היעדר הפעילות בשעות העבודה על ידי עיסוק עקבי בפעילות ספורטיבית עדיין חשופים לסיכון בריאותי משמעותי: מחקרים חדשים מצביעים על כך שהישיבה עצמה, ולא רק היעדר הפעילות הספורטיבית, תורמת להידרדרות במצב הבריאות.

שעות ישיבה ממושכות נקשרו עם עליה בלחץ הדם, הגברת רמת השומנים והכולסטרול בדם, הפרעה בספיגת הגלוקוז בתאי השריר והשמנת-יתר. השפעות שליליות אלה נצפו ללא קשר לרמת הפעילות הספורטיבית של הנבדק: כלומר, גם אדם המבלה מספר שעות שבועיות בפעילות במכון כושר, או שמגיע לעבודתו בהליכה או ברכיבה על אופניים, לדוגמה, נמצא בסיכון מוגבר כאשר הוא יושב במשרד שעות ארוכות.

המדענים מגלים כי לישיבה השפעה שלילית ניכרת על חילוף החומרים בגוף, על פעילות השרירים ועל מערכת הלב והריאה. לצד הלימוד בתחום הפיזיולוגיה של המאמץ, מוצע תחום מדע חדש: הפיזיולוגיה של אי-הפעילות.

ישיבה ממושכת כגורם סיכון לגב

מזה שנים רבות, חוקרים מזהירים אותנו מפני השפעותיה הקשות של הישיבה הממושכת על הגב: ישיבה ממושכת במשרד או ברכב מעבירה עומס מוגבר על מפרקי הגב, לרבות הדיסקים הבין-חולייתיים, הרצועות והשרירים, ומהווה גורם סיכון ידוע להחלשות השרירים ולפגיעות גב.

ככל שהישיבה מתמשכת, העומס גובר, ואיתו הירידה ביכולת התפקוד של השרירים והמפרקים. קיים סיכון מוגבר במיוחד בעת הקימה הראשונה מישיבה ממושכת, ובפרט כאשר קימה זאת משולבת בעבודת הרמה.

ושינוע. לדוגמה: נוסע המתמודד עם מזוודה כבדה מיד לאחר ישיבה ממושכת ברכב או במטוס, או נהג משאית המעמיס ופורק סחורה בכל תחנה בין פרקי זמן מאחורי ההגה.

ישיבה והשמנת-יתר

קיים קשר בין שעות ישיבה לבין השמנת-יתר. ממחקר אוסטרלי עולה שזמן ישיבה ממושך הוא גורם המנבא השמנת יתר בנשים, ללא תלות בתזונה או בפעילות גופנית. נמצא כי פעילות היום-יום, לא כולל פעילות גופנית ספורטיבית מכוונת, מהווה מרכיב מרכזי בהוצאת האנרגיה היומית. רמת הוצאת אנרגיה זאת, המכונה NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) גבוהה יותר בקרב אנשים המרבים ללכת, לעמוד ולנוע, ונמוכה יותר בקרב אנשים המרבים לשבת במהלך יום העבודה ולאחריו. כאשר נבדקו הרגלי החיים של קבוצת אנשים המועסקים בעבודה בישיבה, נמצא כי בעלי משקל-יתר ישבו בממוצע כשעתיים וחצי יותר ביום מעמיתיהם הרזים יותר. תרומת הישיבה הממושכת להשמנת יתר אינה תלויה אך ורק בספירת קלוריות, אלא בערעור נרחב של מנגנוני מטבוליזם בסיסיים. בזמן ישיבה מופחתת הפעילות השרירית המתרחשת באופן שגרתי בזמן עמידה, הליכה או פעילות מגוונת. בניסוי מעבדה, תוך ארבע שעות של חוסר פעילות נצפו שינויים ברמת התא הקשורים בהפחתה ברמות ה-HDL ("הכולסטרול הטוב"), ועלייה בשומנים בדם.

ישיבה וסכרת

שינויים מטבוליים אלה תורמים גם לסיכון מוגבר לסכרת, ולתסמונת מטבולית (metabolic syndrome) הקשורה להתפתחות סכרת. ככל שעיסוק האדם כרוך בפעילות רבה יותר, כך קטן הסיכון להתפתחות מחלת הסכרת, או להופעת תסמינים הקשורים לתסמונת מטבולית כגון יתר לחץ דם, השמנה מרכזית (באזור הבטן) ותנגודת לאינסולין. המרבים לשבת, רזים כשמנים, חשופים לסיכון מוגבר לסכרת, ללא קשר לרמת ההשמנה. לדוגמה: החוקר דנסטן מדד בקרב נשים תוספת לסיכון לתסמונת מטבולית של 26% עבור כל שעת צפייה בטלוויזיה.

מחלות לב וזמן טלוויזיה

הצפייה בטלוויזיה מהווה פעילות פנאי עיקרית - וסטטית - עבור אנשים רבים. זמן הצפייה הממוצע באוסטרליה ובאנגליה כ-3 שעות ביום; ובארצות הברית, עד 8 שעות ביום. חוקרים אוסטרליים מצאו שצפייה מרובה בטלוויזיה קשורה לסיכון מוגבר למוות, ובפרט למוות הקשור למחלות לב ועורקים. לכל שעת צפייה נקשרה עלייה של 11% בסיכון למוות מכל סיבה, ועלייה של 18% בסיכון למוות ממחלות לב. יתר על כן, לאלה שצפו בטלוויזיה יותר מ-4 שעות ביום, הסיכון למוות ממחלות לב היה גבוה ב-80% לעומת הצופים כשעתיים או פחות. בחלק השני: הפחתת הסיכון הבריאותי: המלצות

ישיבה ממושכת עלולה לגרום נזק בריאותי



חלק ב' - המלצות להפחתת הסיכון.

מסקנות: להפחית את סיכוני הישיבה

הגברת הפעילות הכללית:

מסקנות החוקרים: יש להתייחס לישיבה כאל פעילות מסוכנת, ולהימנע ככל האפשר מישיבה ממושכת הן בעבודה והן בבית. יש חשיבות רבה לפעילות היומית השגרתית – הליכה, כיפוף, עלייה במדרגות, תנועתיות בתוך חדרי הבית – התורמת לשמירה על כלל מנגוני הגוף. ככל שמרבים לנוע – מפחיתים סיכונים בריאותיים.

לעמוד בעבודה:

העבודה מול מחשב יוצרת שעות רבות של ישיבה סטטית בתעסוקה ובבית. אך, אין הכרח לשבת במשך כל שעות העבודה. דמויות מפורסמות בעבר, וביניהן תיאודור הרצל ו"ש" עגנון, העדיפו שלא לשבת מול שולחן כתיבה. ש"י עגנון כתב את ספריו בעמידה ואילו ספרו של הרצל "מדינת היהודים" נכתב "בהליכה, בעמידה, ובשיבה ברחוב ובשעת האכילה."

גם היום אנשים רבים מוצאים כי העמידה בזמן עבודה משרדית משחררת את שרירי הגוף, מפחיתה את העומס על הגב ומגבירה את ערנותם. מומלץ להחליף בין עמידה לישיבה במהלך יום העבודה. חברות רבות ברחבי העולם מתקינות לעובדיהם עמדות עבודה המתכווננות לגובה בין מנח של ישיבה לעמידה, על מנת לאפשר לעובדים לבלות חלק מזמן עבודתם בעמידה מול המחשב. על פי סקר שנערך בין עובדי משרד ומחשב, כ-67% ציינו כי היו מעדיפים לבלות חלק מיום עבודתם בעמידה. אותן חברות דיווחו על ירידה ניכרת בעלויות ובהיעדרויות, ועל שיפור בפריון העבודה של אותם עובדים המשלבים עמידה ביום העבודה. לאלה שאין באפשרותם להתאים את עמדות העבודה לעמידה, מומלץ להרבות לקום במהלך יום העבודה, אפילו לפרקי זמן קצרים מאד, ולשלב ישיבה, עמידה והליכה ככל האפשר בפעילות היום-יום. אפילו שינוי תנוחה תוך כדי ישיבה מסייע להזרים את הדם ולהתגבר על השפעות המנח הסטטי.

המלצות לחיי היומיום:

חשיבות גדולה לתנועתיות קטנה

במהלך היום, מומלץ לשלב תנועתיות קטנה בכל פעילות: הליכה מחדר לחדר, מתיחת ידיים למעלה או העברת משקל מרגל לרגל בזמן עמידה סטטית. פעילות זו תורמת רבות לבריאותנו ולמניעת מחלות כרוניות. מומלץ לשלב תנועתיות במוקדי הישיבה העיקריים של חיינו: המחשב, הטלוויזיה, התחבורה ופעילות הפנאי: מול המחשב:

- בבית כמו בעבודה, יש לקום, להתמתח ולנוע לפחות פעם בחצי שעה
- ניתן לנצל את הרגעים האבודים מול המחשב – המתנה לדף האינטרנט או לתוצאות חיפוש למשל – לקימה ולהליכה קצרה.
- רצוי לשלב עמידה בזמן השהייה מול המחשב ע"י הגבהת הצג והמקלדת לגובה מתאים. קיימים מיתקני הגבהה; ניתן גם להיעזר בסידור מאולתר, כגון הצבה זמנית של הצג על ספר או על מדף בגובה העיניים.

מול הטלוויזיה

- המעטה בשעות צפייה עשויה לשפר את הבריאות.
- ניתן לשלב פעילות נוספת בשעות הצפייה, כגון מטלות שגרתיות של משק בית (סידור חפצים, הכנת אוכל, קיפול כביסה, גיהוץ וכו') או לפעילות נמרצת יותר.
- אכילה מול הטלוויזיה מגבירה את זמן הישיבה ואת כמות המזון הנאכלת, ורצוי להימנע מכך.
- רצוי לנצל זמן הפסקות או פרסומות לקימה ולהליכה בבית.
- הרחקת ה"שלט" מן הכורסא תחייב קימה בכל מעבר ערוץ.

בתחבורה:

- הנסיעה בתחבורה ציבורית במקום ברכב פרטי מחייבת פעילות מגוונת: הליכה עד לתחנה, עלייה וירידה מן האוטובוס או מן המונית.
- באוטובוס, הנסיעה בעמידה מפעילה את השרירים ואת מערכת שווי המשקל יותר מנסיעה בישיבה.
- ירידה מן האוטובוס תחנה אחת לפני היעד מאפשרת שילוב של הליכה קצרה ביום העבודה.
- בנסיעות ברכב, רצוי לנצל כל הזדמנות – כגון תדלוק, עצירה להורדת נוסעים וכו' – ליציאה מן הרכב ולמתיחה ולהליכה.

פעילות הפנאי

מומלץ לבחור בפעילויות פנאי שאינן מחייבות ישיבה מרובה. לדוגמה:

- ניתן לקיים מפגש עם חבר בהליכה או בטיול במקום בבית קפה.
- שילוב נסיעה באופניים או טיול רגלי בנסיעה ברכב.
- גם ילדים מבליים שעות פנאי רבות בישיבה. יש לעודד פעילות פיזית המשלבת תנועה גופנית בעיסוקיהם.

כדי לשמור על בריאותנו לאורך החיים, חשוב לזכור כי הישיבה מזיקה לבריאות!

דוגמא של עמדת עבודה מתכווננת, המתאימה לעבודה בישיבה או בעמידה



החוקר ד"ר ג'יימס לוין הציע עמדת עבודה המשלבת עמידה והליכה



* ד"ר יוהנה גייגר, ארגונומית ארצית, המוסד לבטיחות ולגיהות.

מקורות:

1. Owen, Bauman, Brown; 2009; Too Much Sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk?; *Br J Sports Med* 43:2
2. Levine J; Healthchair reform; 2010; *diabetes.diabetesjournals.org*
3. Heaps T; Ergonomic Benefits of Sit-Stand technology` linked-in....
4. Levine et al; Individual variation in postural allocation: possible role in human obesity; *Science* 307, 584 (2005)
5. McCrady SK, Levine J; 2009; Sedentariness at work; how much do we really sit?; *Obesity*, 17 (11):2103-2105
6. Katzmaryk PT; 2010; Sedentary behavior and health; *Diabetes*: 59, 2717-25
7. Patel AV et al; 2010; Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults; *American Journal of Epidemiology*; 172:419-429
8. <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html#>
9. <http://juststand.org>
10. Dunstan DW et al; 2010; Television viewing time and mortality; *Circulation* 121:384-391

11. Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW; 2007; Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, Type 2 diabetes and cardiovascular disease; *Diabetes* 56:2655-2667