



השער הכלכלי החדש של ישראל

# עלון בטיחות

עלון מספר 8 ■ כסלו תשס"ה

## תרגילי הרפייה בעבודה משרדית

### מטרה-מניעת כאבי גב וצוואר, שיפור הריכוז ורמת הערנות בעבודה.

מתיחת הגוף לפני תחילת העבודה מונעת עייפות שרירים, הכנת הגוף למשימות הכרוכות בישיבה ממושכת ובעבודה בעמדת מחשב והפעלת שרירים בעת שינוי משימות במהלך יום העבודה, מסייעים בשמירה על רמת ריכוז וערנות בעבודה.

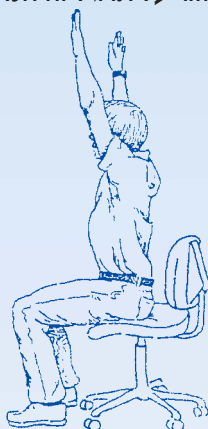


#### מתיחת הגב

עמוד ישר והדק את ידיך זו אל זו, כשאתה מציב אותן בקצה הגב התחתון.  
לחץ את מותניך ואת ידיך קדימה, כשאתה מקשית את גופך.  
חזור מייד לתנוחה זקופה.  
חזור על תרגיל זה חמש פעמים.

#### התמתחות בעת העבודה

שב ישר ושמור על הקשת הטבעית של עמוד השדרה.  
הושט את שתי הזרועות, ישרות, כלפי מעלה, גבוה ככל שתוכל, כשאתה מדמיין כאילו חבל מושך את ראשך ישר למעלה.  
הורד את זרועותיך לאט אל חיקך, והרגע את צווארך.  
חזור על תרגיל זה חמש פעמים.



#### גלגול העיניים

נעץ את מבטך ישר קדימה.  
מבלי להניע את ראשך, הנע לאט את עיניך בתנועה מעגלית עד שתשלים מעגל בכיוון אחד.  
השלם מעגל בכיוון השני.  
חזור על תרגיל זה שלוש פעמים.



#### עיניים

התמקד לשתי שניות בעצם הרחוק ביותר בטווח ראייתך.  
חזור והתמקד למשך שתי שניות על עצם הנמצא במרחק זהה לזה של המסך שלך. התמקד שוב באצבעך, המוחזקת במרחק של כ-23 ס"מ מאפך.



ניתן לכלול מתיחות גוף אלו כחלק מהמשימות היומיומיות שלך, אך הקפד גם לקום באופן סדיר מכיסאך. כל אחת מהמתיחות הבאות ניתנות לבצוע ברצף של עד חמש חזרות, בהתאם לנוחות גופך ולזמן העומד לרשותך.

**שמואל בריאותך!**

מאיר עמר  
מהנדס בטיחות נמל אשדוד

#### מתיחת האצבעות

החזק את ידיך ישרות לפניך, כשכפות הידיים מופנות כלפי מטה. פרוס את האצבעות והפרד אותן זו מזו עד שאתה חש התנגדות.  
החזק את האצבעות במצב זה למשך חמש שניות, ואז הרפה. חזור על פעולה זו חמש פעמים.



#### זרועות וכתפיים

שב זקוף והרם לאט את זרועותיך עד שיהיו מקבילות לרצפה.  
הנע את הזרועות לאט במעגלים קטנים.  
חזור על תנועה זו ועשה מעגלים קטנים בכיוון הנגדי.



#### ידיים ופרקי ידיים

החזק את ידיך השמאלית לפניך, כשפרק היד מופנה כלפי מעלה. שים את כף ירך הימנית באצבעות של כף ידך השמאלית. תוך שאתה משתמש בידך הימנית לדחיפה נגדית, נסה ללחוץ מעלה את אצבעות ידך השמאלית. שנה את תנוחות שתי הידיים וחזור על פעולה זו.



#### צוואר

שב זקוף, כשהעיניים מביטות היישר קדימה.  
הטה את ראשך אחורה, כשהראש יוצר סנטר כפול.  
הישאר בתנוחה זו מספר שניות.



#### רגליים וקרסוליים

מתח רגל אחת כלפי חוץ והרם אותה.  
הנע את כף הרגל וסובב אותה במעגלים שלמים.  
חזור על הסיבוב בכיוון השני.  
חזור על תנועות אלו עם הרגל השנייה.

