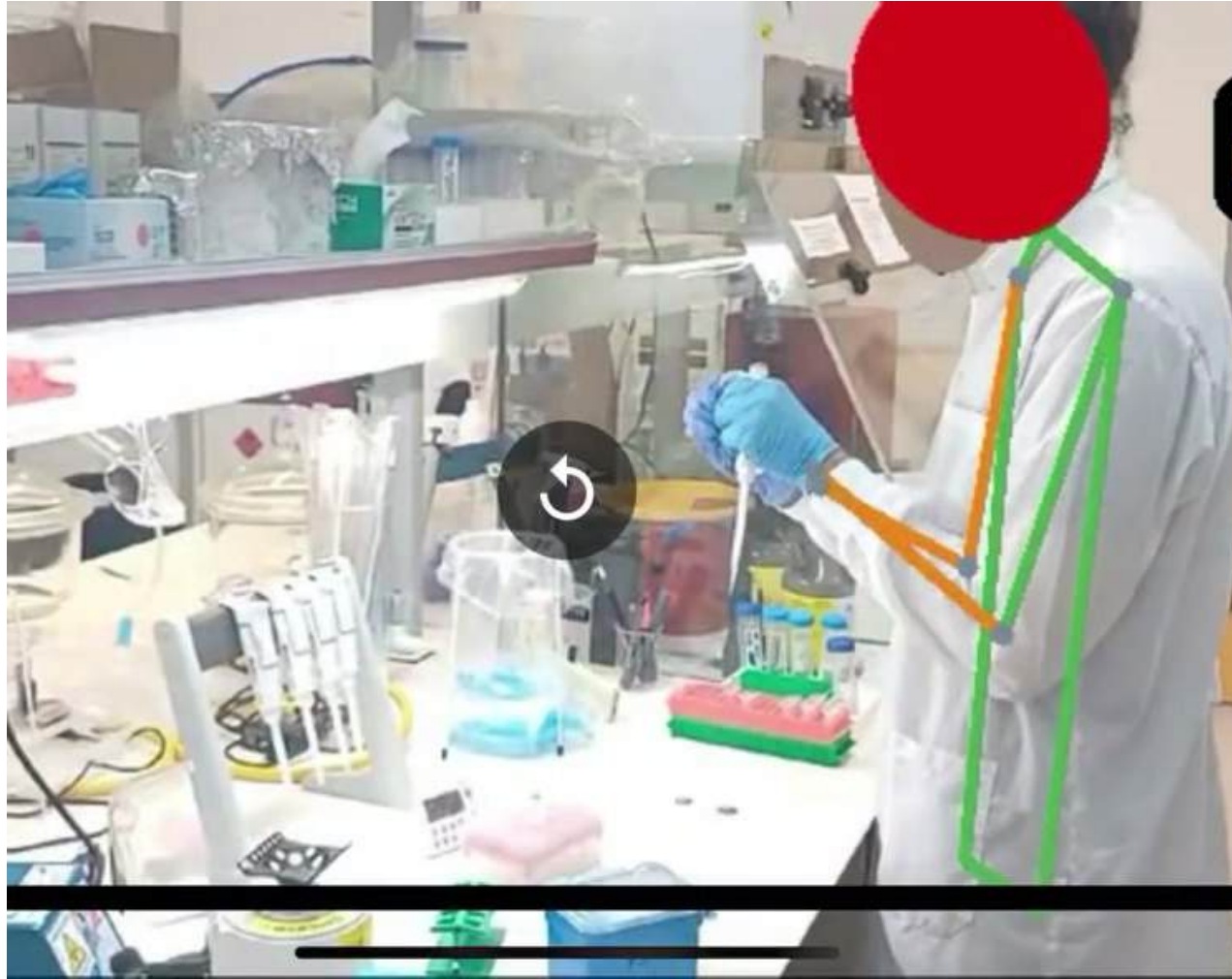




ארגונומיה במעבדות רפואיות

שיפור נוחות והפחתת הסיכון לפציעות

אלה מורדכייב
מהנדסת אנוש ויועצת ארגונומית



במעבדה, לא משנה כמה הניסוי חשוב,

הגוף שלנו לא יכול להתעלם.

בריאות העובדים היא חלק בלתי נפרד

מההצלחה של כל ניסוי.

פרופ' מייקל ב. גולד

ארגונומיה מהי



ארגונומיה

מדוע חשוב להתייחס לארגונומיה
במעבדות?

סיכונים נפוצים

השפעת תנאי העבודה על בריאות העובדים
ופרודוקטיביות.

ניתוח גורמי סיכון



עומס חוזרני על מפרקים וגידים.
פעולות כמו פיפטינג/ שימוש ממושך
במיקרוסקופ.

עומס מצטבר על האגודל, שורש כף
היד והכתפיים, מגביר את הסיכון
לדלקות גידים וכאבים כרוניים.

תנועות חוזרניות

ניתוח גורמי סיכון



תנוחות לא טבעיות בעבודה במעבדה,
יוצרות עומס סטטי על השרירים
והמפרקים.

כאשר התנוחות האלו חוזרות על עצמן
לאורך זמן, הן מעלות את הסיכון
לפגיעות שריר-שלד כמו דלקות גידים,
כאבי צוואר וכתפיים.

תנוחות לא טבעיות

ניתוח גורמי סיכון

עומס סטטי נוצר כששומרים על תנוחה ללא תנועה – כמו עמידה ממושכת או החזקת יד במנח קבוע.

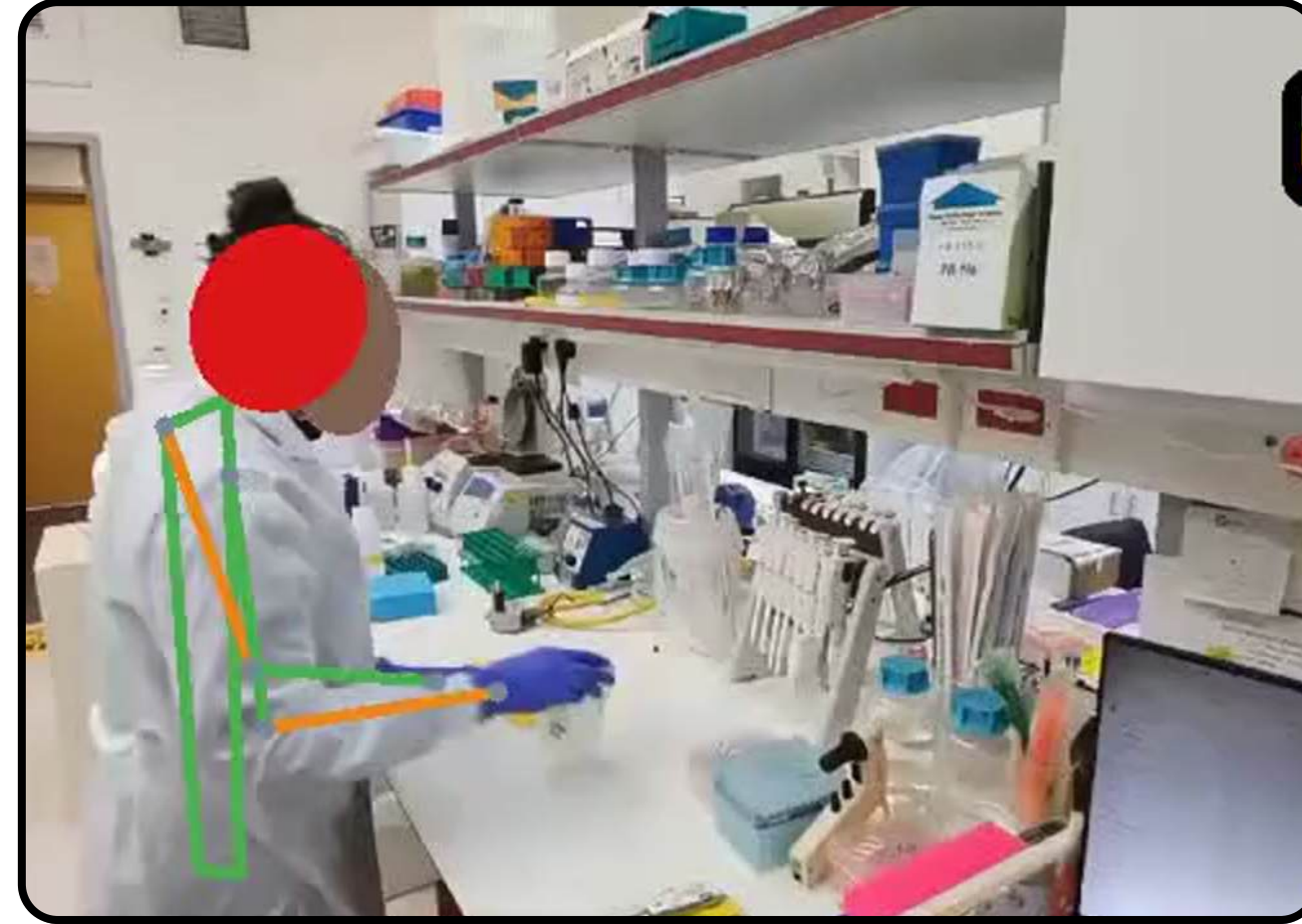
במצב כזה, השרירים פועלים ללא זרימת דם תקינה, דבר שאורם לעייפות, כאבים ונוקשות.

עומס סטטי



פציעות נפוצות

כאבי גב וגפה עליונה



פציעות נפוצות

כאבי גב וגפה עליונה

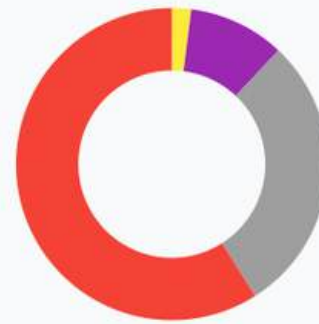
Neck flexion



0% $<0^\circ$

10% $[10^\circ-20^\circ[$

59% $>30^\circ$

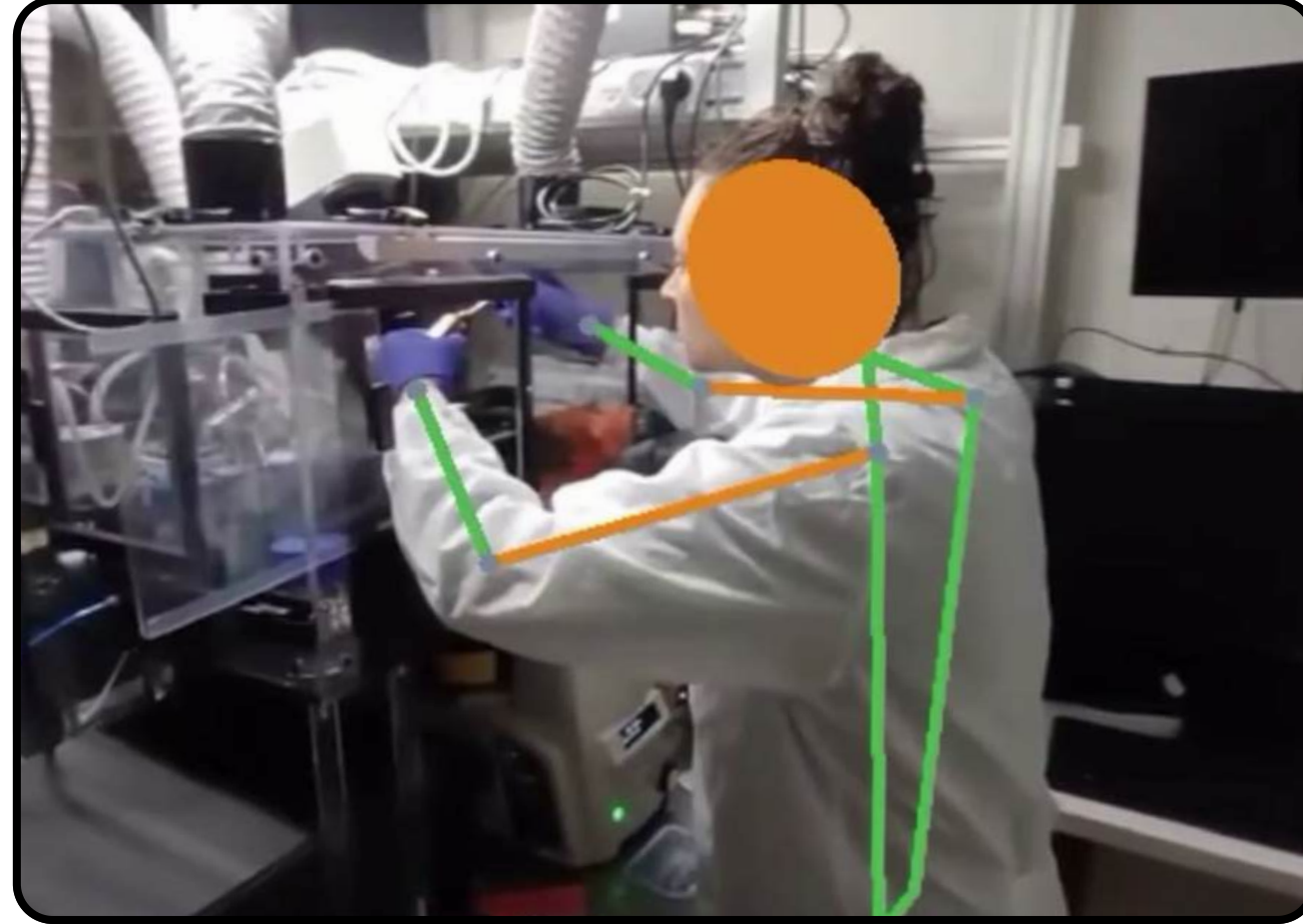


2% $[0^\circ-10^\circ[$

29% $[20^\circ-30^\circ[$

פציעות נפוצות

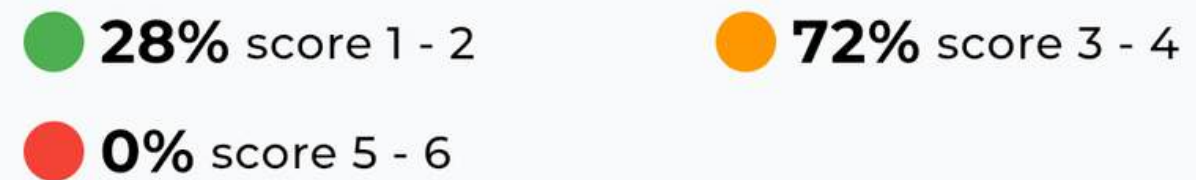
דלקות בגידים



פציעות נפוצות

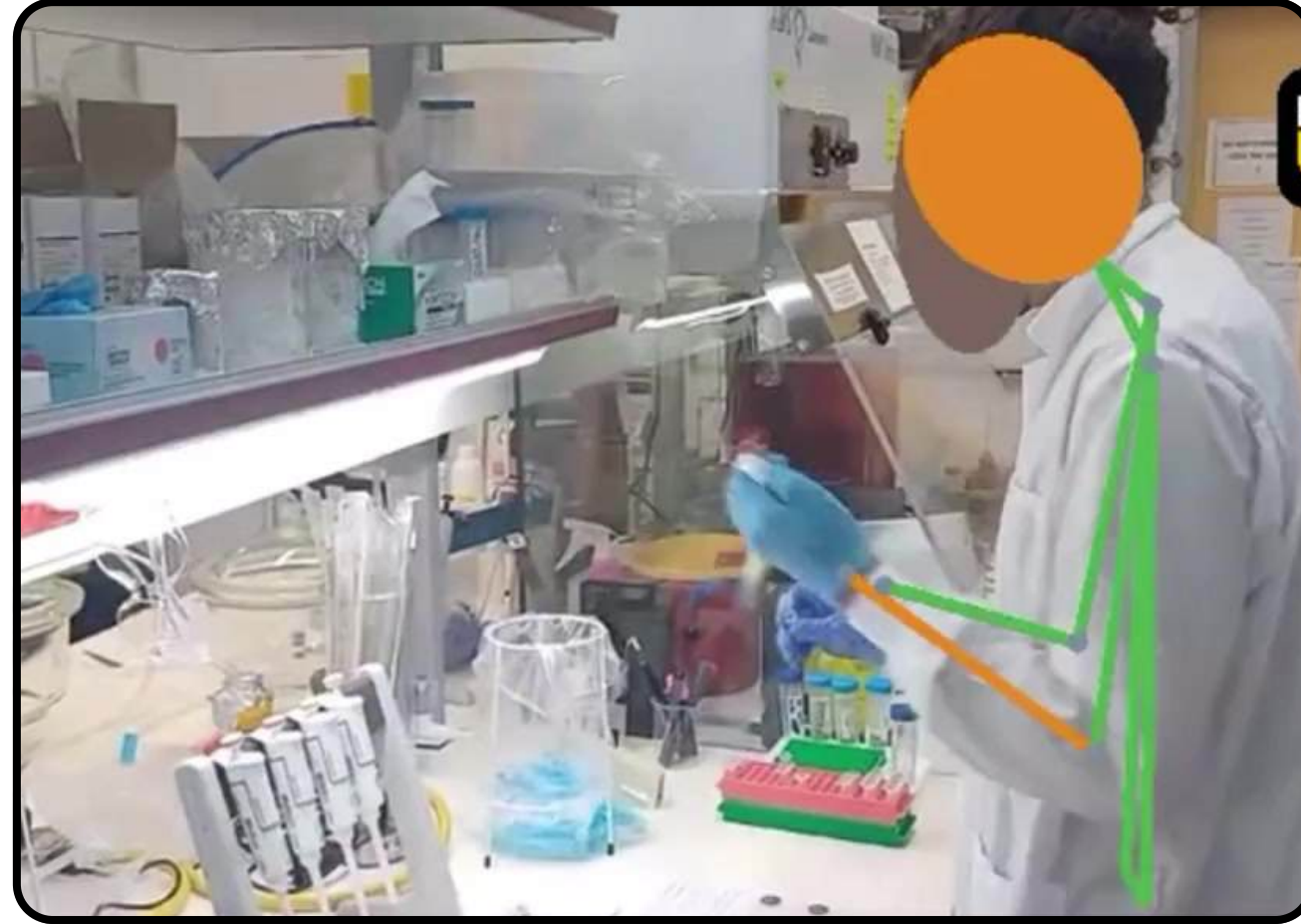
דלקות בגידים

Left shoulder



פציעות נפוצות

תסמונת התעלה
הקרפלית



פציעות נפוצות

תסמונת התעלה
הקרפלית

Left elbow

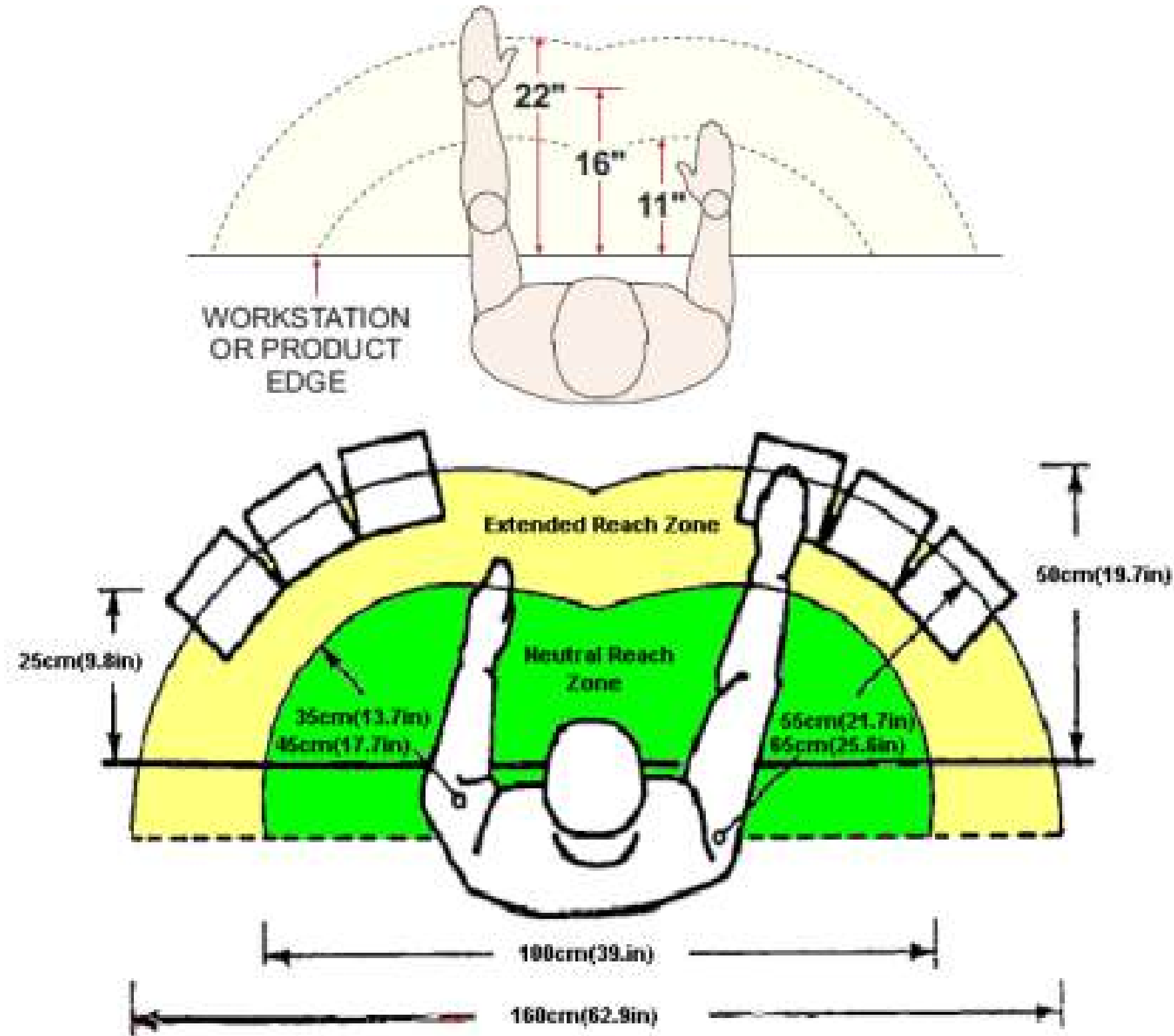


48% score 1 - 2

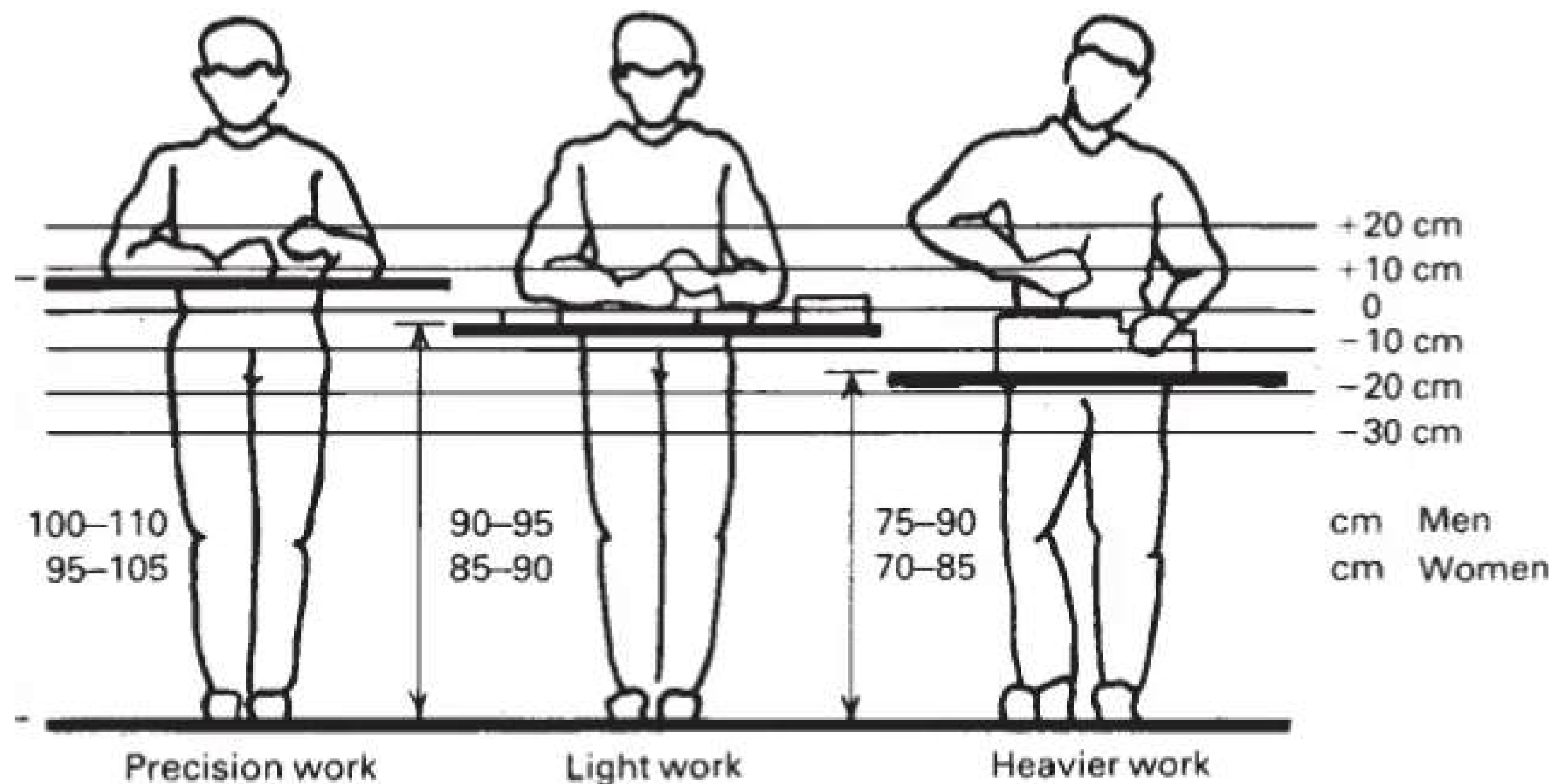
43% score 3 - 4

9% score 5 - 6

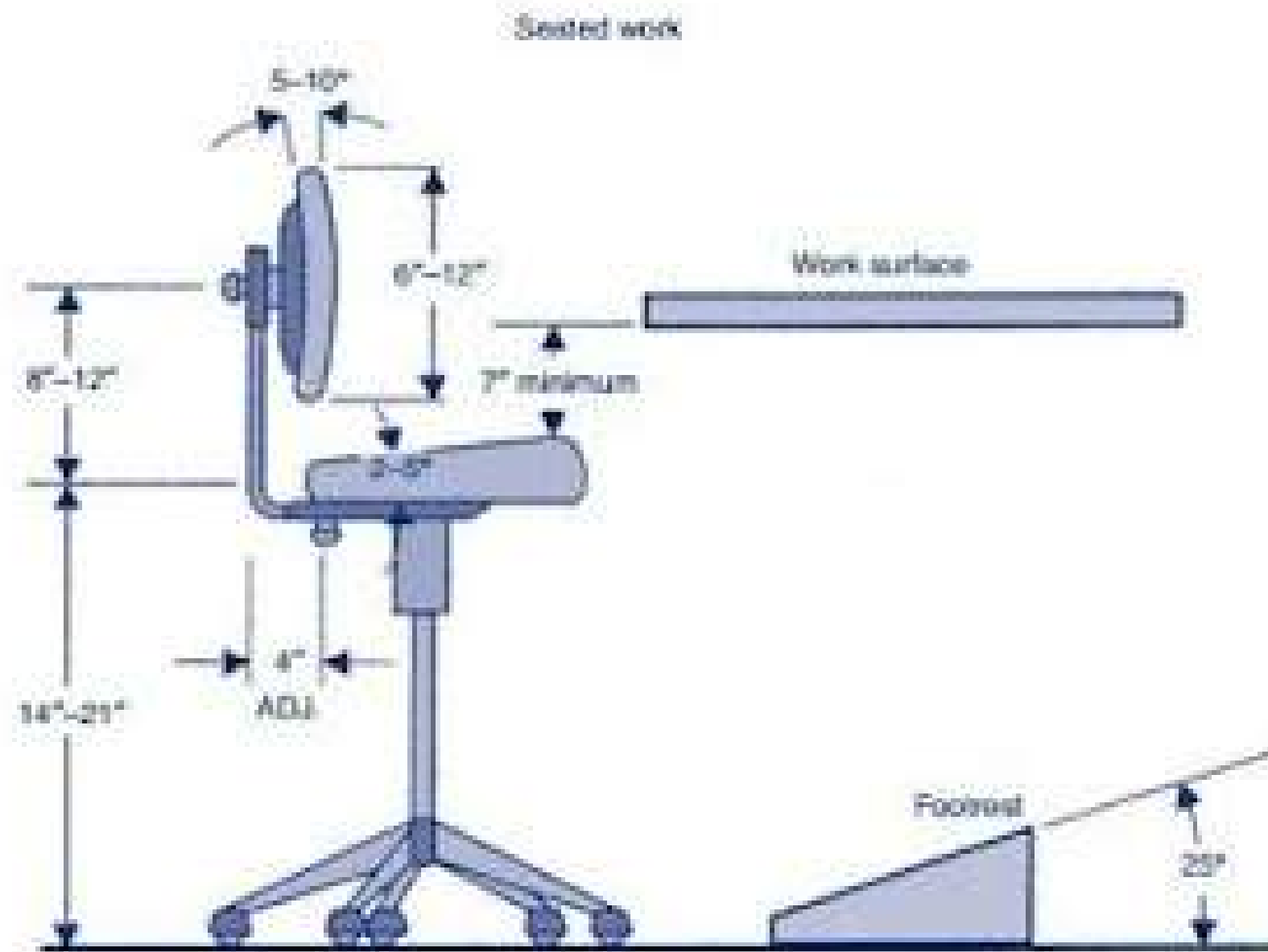
עיצוב מעבדה Golden zone



עיצוב מעבדה עמדות עמידה

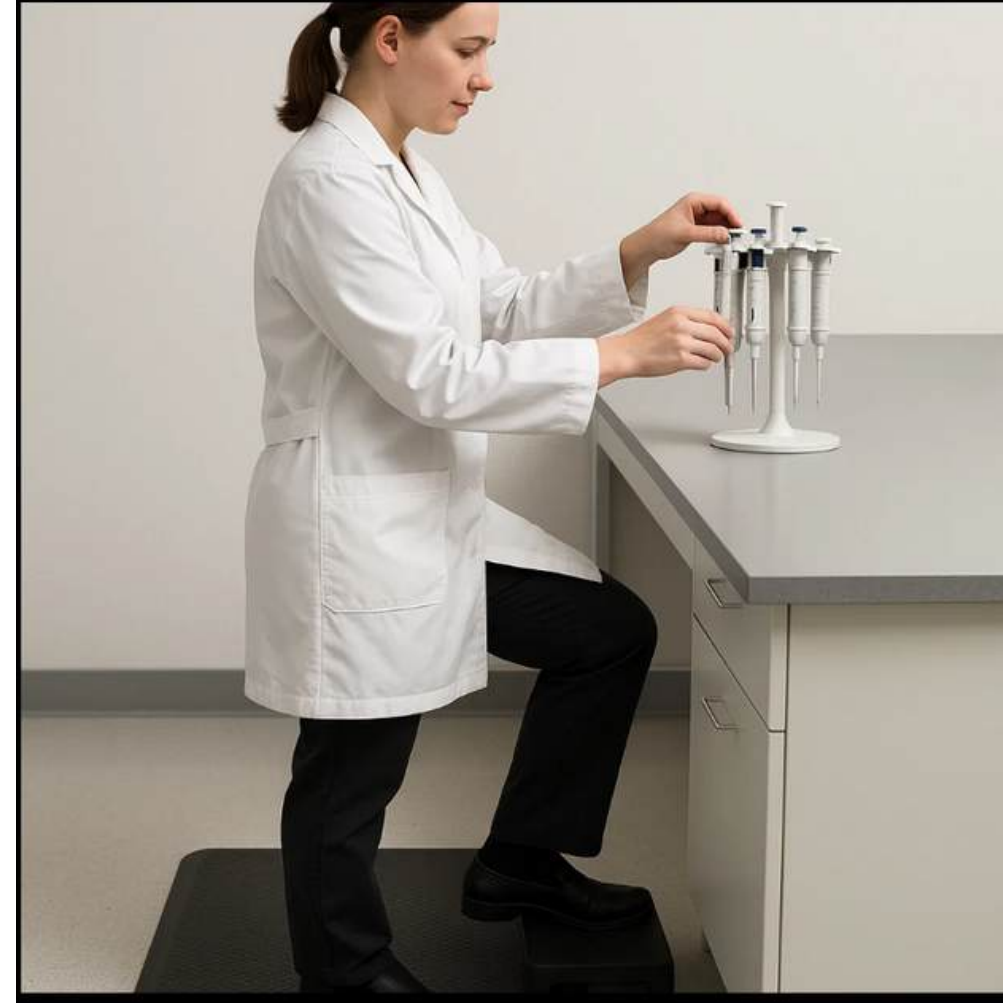


עיצוב מעבדה כסא



Optimal work surface height varies with performed:
 Precision work = 31-37 inches
 Reading/writing = 28-31 inches
 Typing/light assembly = 21-28 inches
 Seat and back rest heights should be adjustable as noted in chair requirements

ישיבה / עמידה נכונה



הכנס לבטיחות מעבדות

setup.ergolife



עבודה עם פיפטות ומבחנות



הכנס לבטיחות מעבדות

setup.ergolife



עבודה נכונה במנדרף ביולוגי



הכנס לבטיחות מעבדות

setup.ergolife





מיקרו־הפסקה כל 15–30 דקות
שנו תנוחה, הזיזו את הגוף
תעבדו קרוב – לא להושיט ידיים
בלי אחיזה חזקה – כלים מותאמים
תעדיפו אוטומציה במידת האפשר
כלים תקינים = פחות מאמץ
סביבה מסודרת = גוף רגוע



CONTACT



+972543340252



ellamor@setupergolife.com



setup_ergolife



Ella Mordehai

