

גורמים מנבאים לכאבי שריר-שלד בעבודה מרחוק



ניתוח מנבאים אישיים, סביבתיים והתנהגותיים (N=2,481)

עוביד 1,2 | אמירה דאהר 3 | באדרה נעאמנה 4

1 החוג לסייעוד, מכללה אקדמית עמק יזרעאל | 2 מחלקת מחקר בריאות הציבור, משרד הבריאות, מחוז הצפון, 3 מכללה אקדמית צפת | 4 אוניברסיטת חיפה

רקע ומטרות

המעבר לעבודה מרחוק יצר אתגרים ארגונומיים חדשים. המחקר בחן את השכיחות של כאבי שריר-שלד (MSK) וזיהה את הגורמים המנבאים העיקריים להופעתם בסביבה הביתית.

שיטת המחקר

סקר מקוון נרחב בקרב עובדי משרד בישראל. הנתונים נאספו מ-2,481 משתתפים ונותחו באמצעות מבחני Chi-square ורגרסיה לוגיסטית רב-משתנית.

מיקום עמדת העבודה בבית



* 69% מהמשתתפים עובדים 3-5 ימים בשבוע מהבית.

61%

שכיחות כאבי שריר-שלד

דיווח על כאבים בחודש האחרון (צוואר, גב ותחושת עומס כללית).

גורמים מנבאים מובהקים (Predictors)

גורם מנבא (Predictor)	ממצא סטטיסטי (χ^2)	רמת מובהקות (p)
חוסר פעילות גופנית	35.16	$p < 0.001$
השמנת יתר (BMI)	25.95	$p = 0.001$
הרגלי עישון	23.85	$p = 0.002$
מיקומי עבודה לא רשמיים	12.44	$p = 0.014$

מסקנות והמלצות: עבודה ממיקומים לא רשמיים (כמו ספה או מיטה) מעלה דרמטית את עומסי הכאב ומנבאת פגיעה ממושכת. מומלץ לחברות להשקיע בהדרכות ארגונומיות לעובדים מהבית, ולעודד באופן אקטיבי הפסקות תנועה ופעילות גופנית סדירה.