

# בדור הנוכחי הולכת ונעלמת המוכנות הבסיסית לשבת והמקלדת האלחוטית או המחשב הנייד מאפשרים הקליקה והקלדה בכל תנוחה - כמעט הכל חוץ משימוש קונבנציונלי בשולחן ובכיסא



מעמד לעבודה בעמידה. "מי בכלל צריך שולחן?"

רשתות שיווק לכפות על עובדים להעביר את המשמרת בעמידה, גם הקופאים בסופרמרקט, שנדרשו לעמוד במשך שעות רבות בכל יום, עברו לשיבה. השינויים הרדמטיים שהתחוללו בכלכלה העולמית מפרוץ המאה ה-20 ועד היום יצרו חברה שבה רבים הסיכויים שהעבודה שלנו היא במגזר השירותים או במגזר הציבורי, דבר שמחזיר אותנו לאותה הנקודה - כיסא מול שולחן. השאלה היא כיצד מתקרמים מפה.

**בחברת אייגורון האמריקאית התמקדו למי עלה מ-20 שנה באספקת פתרונות ארגונומיים לתעשייה שבה נדרשות פעמים רבות תנוחות יצירתיות בעת העבודה, וכן לסביבות עבודה מיוחדות כמו בתי חולים, אך לפני כ-5 שנים הבחינו קברניטי החברה בשינוי עמוק שעובר על העובד האמריקאי החזירי לאופנה במתכונת חדשה את שולחן העמידה, שהיה נפוץ במאה ה-19, במודל משודרג ומעודכן למאה ה-21: שולחן עמידה ישיבה.**

לא קל להתרגל למוצר החדש-ישן. קשה למצוא את התנוחה הנכונה, הרגליים כאבות, ולא ברור באיזה גובה לעזאזל אמורה להיות המקלדת. משה צ'ריפ, מנהל המוצר ביעיל נע, היבואנית, מוריד את משטח המקלדת והעכבר לגובה המרפק, כך שהיד מושטת קדימה ב-90 מעלות: את המסך

על המיטה, מספר גרופר, ואילו כשאני קנית ל-3 הילדים שלי את השולחנות והכיסאות הכי טובים שיש, הם נותרו זנוחים כיוון שהילדים מצאו להם תנוחות מזורזות.

התנוחות החדשות האלה נראות לך בריאות יותר משיבה הקלאסית או פחות? "אני לא יודע. כנראה נרע בעוד כמה עשרות שנים. באופן בסיסי הגוף שלנו בנוי לעמידה. כשאנו יושבים זמן רב, אנו מפעילים על הגוף לחצים גדולים מאוד, והם גורמים לבעיות". רשימת המחלות והמחקרים שוב עושה את שלה ואני נשאר לעמוד, מתנחם בכריאתי הטובה ובכל אותם כותבים גדולים אשר בחרו לעבוד בעמידה.

## הסוכרים נשארו לעמוד

מסתבר שגם בתנוחות עבודה משרדיות יש רטרו, ולפני יותר מ-100 שנה, כאשר אנשים היו חסונים יותר, הכתיבה, הקריאה והעבודה בעמידה היו סוג של סטנדרט בקרב הציבור המשכיל. עם הזמן הן נעלמו לטובת פתרונות נוחים יותר ונותרו בשימוש רק בקרב קומץ מובחר של בעלי מקצוע אשר נשאו את לפיד העמידה בימים החשובים שבאו בעקבות כיסא המנהלים המתגלגל: הסופרים.

דיקפורד הוגו כתב בעמידה את "עלובי החיים", הסופר האמריקאי פיליפ רות כתב בעמידה ומספר שהוא הולך ק"מ כדי לכתוב עמוד אחד, שיי עגנון שלנו, לואיס קרול מ"אליס בארץ הפלאות", ארנסט המינגווי שתרגם אהרון אמיר כפי שכתב מאיר אייזל בשירו, צ'רלס דיקנס, ויינשטון צ'רצ'יל, שמלבד היותו ראש ממשלת בריטניה בתקופת מלחמת העולם השנייה גם זכה בפרס נובל לספרות, תומס ג'פרסון ודונלד רמפולד, שר ההגנה לשעבר של ארה"ב.

האנשים הללו לא בחרו בעמידה מטעמים אר-גונומיים, אלא מאותן סיבות שמביאות אותנו לקפוץ על הרגליים כשנכנסת שיחת טלפון חשובה - העמידה הזרימה ומזרימה את דמם ולפיכך את מחשבותיהם, והיא שמונעת מהם את אותה לאות מנומנות שמשלמת בעת התמרחות נעימה על הכיסא. כל זה נחמד מאוד, אבל נראה אתכם עומדים ומקלידים במשך שעות ימים. זאת רק סיבה אחת לאינחוצותם של הישראלים לעמוד בהיקף העמידה של האמריקאים.

"המודעות לארגונומיה ובריאות תעסוקתית נמוכה ביחס למקומות אחרים בעולם, אך בסופו של דבר מדובר בהקטנה משמעותית שמגדילה את הפרודוקטיביות של העובד", מתלונן גרופר ומציין סיבה נוספת, אולי חשובה לא פחות: "בעיר לא המערבי, בייחוד בארה"ב, קל מאוד לתבוע את המעביד על נזקים בעקבות ארגונומיה לא טובה, ולכן אמצעים לעבודה בעמידה מתקבלים במהירות במשרדים".

יש להציב בדיוק במרכז שדה הראייה ולכופף כך שיחליק מעט קדימה, "אנחנו רגילים שהמסך ישר, אבל כשאתה יושב נוח יותר להביט כלפי מטה", הוא מסביר.

**גרופר מבקר את המציאות המשרדית של ימינו וטוען שהיא בנויה מדינזואורים אנכרוניסטיים: "אני רואה שולחנות בכל מקום, אבל בעידן המחשב מי בכלל צריך שולחן? - ניירות? אין; עטים? לא צריך; קלסרים? יש קבצים במקום. כבר מעל לשנה אני עובד עם נייר בכלל, יש לי מחשב נייד דק, מטען ועכבר. זה כל ציוד העבודה שלי. שולחן העבודה ברוב המשרדים היום הוא פריט סנטימנטלי, הקיום שלו לא פונקציונלי מבחינת גודלו, גמישותו וצרכיו של האדם המודרני".**

**אני מהנהן ומנסה להקליד בקצב שלא נופל מקצב הריבור שלו (של גרופר), מעביר את המשקל מרגל לרגל, "גם המסכים השולחניים ייעלימו", הוא מפיץ, "תחשוב, אם המסכים הם מסכי מגע, איך יהיה לך נוח יותר להקליד, כלפי מטה או קדימה?" אני קצת מתעייף ומבקש מגרופר שיחזור על המשפט האחרון. איפה הכסא שלי, ואיפה הימוכין? כשצריך אותה?**

"נדרש זמן להתרגל; זה לא מתאים לכולם", הוא מרגיע כשמבחיין במצוקתי, ניגש למסך, מושך אותו מטה, ומערך המקלדת והמסך מחליק מטה לגובה הישבן. גרופר מספר על השינויים בהרגלי הקינון של העובד החדש, ומסתבר שלא רק כמות הזמן שאנו מבליים בישיבה גדולה, אלא גם האופן: "אנחנו לא יושבים כמו שההורים שלנו ישבו, והילדים שלנו לא יושבים כמונו. הרגלי הישיבה משתנים, עם הרגלי הכתיבה".

בדור הסבים והסבתות הסטנדרט היה ישיבה זקופה לפרקי זמן קצרים, תוך משיכה בעט על נייר. כאשר השתחרר הגוף מהישיבה הנוקשה הוא רכן קדימה עם הישענות המרפקים על השולחן, כדי לתמוך בגוף בזמן הכתיבה. הדור שמצוי כיום בשנות ה-40 וה-50 לחייו כבר נולד למציאות אחרת ומורגל לתנאים של משמעת קפדנית פחות. בשלב מוקדם למדי של חייהם כבר הופיע המחשב ואיתו המקלדת, הניצבת ממש על קצה השולחן ומאפשרת ישיבה בתנוחה שונה לחלוטין שבה הגוף שוקע לאחור - תנוחה שכלל לא אפשרה כתיבה דור קודם לכן, אלא אם כן היה לך עט אסטרונומיים.

בדור הנוכחי, אשר כולל גם את השייכים לשנות ה-30 המוקדמות וגם זאטוטים המש"תמשים באיפרי, הולכת ונעלמת המוכנות הבסיסית לשבת, והמקלדת האלחוטית או המחשב הנייד מאפשרים הקליקה והקלדה בכל תנוחה: הנפת רגלים באוויר תוך שכיבה על הספה, ישיבה מזורזת על השטיח, שקיעה בפה - כמעט הכל חוץ משימוש קונבנציונלי בשולחן ובכיסא. "אמא שלי היתה הורגת אותי אם הייתי מכין שיעורי בית על הרצפה והמחברות היו מונחות



**ארנסט המינגווי**  
הזקן והים



**לואיס קרול**  
אליסה בארץ הפלאות



**וינסטון צ'רצ'יל**  
גדולי הדור



**וילקטור הוגו**  
עלובי החיים



**פיליפ רות**  
כלאדם



**ש"י עגנון**  
תהילה

יצולמים: אדיבות ארכיון בית עגנון בירושלים, גטי אימג'ס, AFP, AP1

אתם יושבים? השמנת יתר, לחץ דם גבוה, כאבי גב, כאבי צוואר, דיכאון, סרטן, מוות מוקדם, עצבנות, כולסטרול גבוה - כל אלה הם סממנים שנקשרו ב"תסמונת הישיבה" ומצוטטים במחקרים שפורסמו בעיתונות האמריקאית בכתבות עם כותרות כמו "האם ישיבה היא פעילות קטלנית?" או "הדבר המסוכן ביותר שתעשה היום" וגם "אזהרה: ישיבה מול הטל" ויזיה או המחשב יכולה להרוג אותך". למרות אלמנט ההרתעה אתם מוזמנים לחזור לשבת, לפחות עד לסיוף קריאת הכתבה.

החדשות הטובות הן שאתם לא לכד. האדם המערבי מבלה חלקים הולכים וגדלים מיזמו בישיבה. ממחקר שנערך בקרב 6,300 אזרחים אמריקאים עולה כי הם מבליים 55% בממוצע מזמן הערות שלהם בישיבה: הקפה של הבוקר, הנסיעה לעבודה, העבודה במשרד, הנסיעה חזרה הביתה, הרביצה מול הטלוויזיה והגלישה באינטרנט - כל הפעולות הללו נעשות בישיבה.

החדשות הרעות הן שלא נולדנו לשבת, וכשאנו מבליים זמן רב בישיבה הגוף שלנו פשוט מתנוון. המשקל עולה ואיתו גם לחץ הדם, ולמעשה כל הפרמטרים הפיזיים משתנים ביחס הפוך לכיוון הרצוי. במחקר נוסף, שפורסם בירחון הקולג'ים האמריקאי לרפואה ספורטיבית תחת הכותרת "זמן ישיבה ומוקרי מוות מכל הסוגים", נסקרו יותר מ-17 אלף קנדיים בגילאי 18-90. המחקר נערך במשך כ-10 שנים, ובמהלכן הלכו לעולמם 951 מהגבדקים ו-881 מהגברות. בקרב אלה שהעידו על עצמם כי הם יושבים רוב היום, נרשמו שיעורי תמותה גבוהים ביותר מ-50% משיעורי התמותה של אלה שעושים יותר מאשר לשבת.

ב-2010 פרסמה האגודה האמריקאית להקרן הסרטן מחקר שלפיו גם פעילות גופנית לא מצי" לה מנוקי הישיבה. לנשים המקיימות משטר אי-מונים ספורטיבי סדיר, אך יושבות מעל 6 שעות ביום, יש סיכוי של 37% למות לפני נשים המקיימות משטר כושר וזה ויושבות פחות מ-3 שעות. אצל גברים עומד הפער על 18% בלבד. היעדר פעילות גופנית מעלה את הסיכון למות מוקדם ל-94% בקרב נשים ול-48% בקרב גברים. וככה עושים את החשבון: אדם שמשקלו 90 ק"ג ישרוף ב-6 שעות של עמידה 250 קלוריות יותר ממספר הקלוריות שהיה שורף בישיבה. תכפילו את 6 השעות האלה ב-5 ימי עבודה בשבוע, וכעת ב-52 שבועות בשנה, וקיבלתם 65 אלף קלוריות מיותרות שממתיישבות עליכם בכל שנה שעוברת, ומכאן הכרס, הלאות, העייפות והמחשורים. הפתרון - פשוט לקום. אתם מוזמנים להתחיל לעבוד בעמידה.

## עברנו לישיבה

בזכות חוק שהעבירה חברת הכנסת שלי יחימוביץ', שאסר על מעסיקים במקומות כמו

**יוצרים שהעדיפו לכתוב בעמידה:**

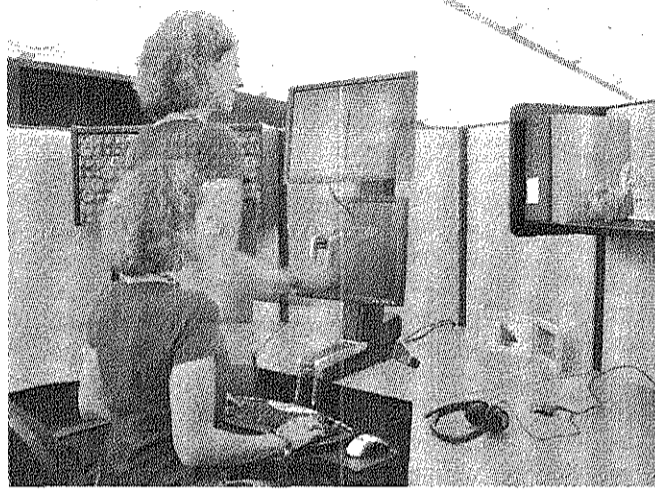


**ש"י עגנון**  
תהילה



כל הנתונים המובאים בעמוד זה, מקורם במחקרים שנשלחו אליי על ידי ארגוטרון בחו"ל.

## בדור הנוכחי הולכת ונעלמת המובנות הבסיסית לשבת, והמקלדת האלחוטית או המחשב הנייד מאפשרים היקלקה והקלדה בכל תנוחה - במעט הכל חוץ משימוש קוונציונלי בשולחן ובכיסא



רשתות שיווק לכפות על עובדים להעביר את המשמרת בעמידה, גם הקופאים בטופרמרקט, שנדרשו לעמוד במשך שעות רבות בכל יום, עברו לשיבה. השינויים הרמטיים שהתחוללו בכלכלה העולמית מפרוץ המאה ה-20 ועד היום יצרו חברה שבה רבים הסיכויים שהעבודה שלנו היא במגזר השירותים או במגזר הציבורי, דבר שמחזיר אותנו לאותה הנקודה - כיסא מול שולחן. השאלה היא כיצד מתקרמים מפה.

**בחברת ארגוטרון האמריקאית התמקדו למעלה מ-20 שנה באספקת פתרונות ארגונומיים לתעשייה שבה נדרשות פעמים רבות תנוחות יצירתיות בעת העבודה, וכן לסביבות עבודה מיוחדות כמו בתי חולים. אך לפני כ-5 שנים הבחינו קברניטי החברה בשינוי עמוק שעובר על העובד האמריקאי והחזירו לאופנה במתכוון את הדרישה את שולחן העמידה, שהיה נפוץ במאה ה-19, במודל משרד ומעורבן למאה ה-21: שולחן עמידה ישיבה.**

לא קל להתרגל למוצר החדש. קשה למצוא את התנוחה הנכונה, הרגליים כאבות, ולא ברור באיזה גובה לעזואל אמורה להיות המקלדת. **משה גרינר, מנהל המוצר בעיל נוע, היבואנית, מוריד את משטח המקלדת והעכבר לגובה המרפק, כך שהיד מושטת קדימה ב-90 מעלות: את המסך**

מעמד לעבודה בעמידה. "מי בכלל צריך שולחן?"

מעמד זה משווק על ידינו בארץ. הכתב קיבל אותו להדגמה והתנסה בו מספר שבועות

על המיטה, מספר גרופר, ואילו כשאני קנית ל-3 הילדים שלי את השולחנות והכיסאות הכי טובים שיש, הם נותרו זנחים כיוון שהילדים מצאו להם תנוחות מותרות."

התנוחות החדשות האלה נראות לך בריאות יותר משיבה הקלאסית או פחות? "אני לא יודע. כנראה נרע בעוד כמה עשרות שנים. באופן בסיסי הגוף שלנו בנוי לעמידה. כשאנו יושבים זמן רב, אנו מפעילים על הגוף לחצים גדולים מאוד, והם גורמים לבעיות". רשימת המחלות והמחקרים שוב עושה את שלה ואני נשאר לעמוד, מתנחם בכריאתי הטובה ובכל אותם כותבים גדולים אשר בחרו לעבוד בעמידה.

### הסופרים נשארו לעמוד

מסתבר שגם בתנוחות עבודה משרדיות יש רטרו, ולפני יותר מ-100 שנה, כאשר אנשים היו חסונים יותר, הכתיבה, הקריאה והעבודה בעמידה היו סוג של סטנדרט בקרב הציבור המשכיל. עם הזמן הן נעלמו לטובת פתרונות נוחים יותר ונותנו בשימוש רק בקרב קומץ מובחר של בעלי מקצוע אשר נשאו את לפיד העמידה בימים החשובים שבאו בעקבות כיסא המנהלים המתגלגל: הסופרים.

דיקפור והוגו כתב בעמידה את "עלובי החיים", הסופר האמריקאי פיליפ רות כתב בעמידה ומספר שהוא הולך ק"מ כדי לכתוב עמוד אחד, שיי ענגון שלנו, לואיס קרול מ"אליס בארץ הפלאות", ארנסט המינגווי שתרגם אחריו אמיר כפי שכתב מאיר אריאל בשירו, ציריל דיקנב, וייפטון צירציל, שמלבד היותו ראש ממשלת בריטניה בתקופת מלחמת העולם השנייה גם זכה בפרס נובל לספרות, תומס ג'פרסון ודונלד רמספלד, שר ההגנה לשעבר של ארה"ב.

האנשים הללו לא בחרו בעמידה מטעמים ארי-גונומיים, אלא מאותן סיבות שמביאות אותנו לקפוץ על הרגליים כשנכנסת שיחה טלפון חשובה - העמידה הזרימה ומזרימה את דמם ולפיכך את מחשבותיהם, והיא שמונעת מהם את אותה לאות מנומנת שמשלמת בעת התמרוחות נעימה על הכיסא. כל זה נחמד מאוד, אבל נראה אתכם עומרים ומקלדים במשך שעות. זאת רק סיבה אחת לאינחוצותם של הישראלים לעמוד בהיקף העמידה של האמריקאים.

"המודעות לארגונומיה ובריאות תעסוקתית נמוכה ביחס למקומות אחרים בעולם, אך בסופו של דבר מדובר בהקטנה משמעותית שמגדילה את הפרודוקטיביות של העובד", מתלונן גרופר ומציין סיבה נוספת, אולי חשובה לא פחות: "בעידן המערבי, בייחוד בארה"ב, קל מאוד לתבוע את המעביד על נזקים בעקבות ארגונומיה לא טובה, ולכן אמצעים לעבודה בעמידה מתקבלים במהירות במשרדים".

יש להציב בדיוק במרכז שדה הראייה ולכופף כך שיחליק מעט קדימה, "אנחנו רגילים שהמסך ישר, אבל כשאתה יושב נוח יותר להביט כלפי מטה", הוא מסביר.

גרופר מבקר את המציאות המשרדית של ימינו וטוען שהיא בנויה מדינאווארים אנכרוניסטיים: "אני רואה שולחנות ככל מקום, אבל בעידן המחשב מי בכלל צריך שולחן? - ניירות? איך עטים? לא צריך; קלסרים? יש קבצים במקום. כבר מעל לשנה אני עובד עם נייר בכלל, יש לי מחשב נייד רק, מטען ועכבר. זה כל ציוד העבודה שלי. שולחן העבודה ברוב המשרדים היום הוא פריט סנטימנטלי, הקיים שלו לא פונקציונלי מבחינת גודלו, גמישותו וצרכיו של האדם המודרני".

אני מהנהן ומנסה להקליר קצב שלא נופל מקצב הדיבור שלו (של גרופר), מעביר את המשיקל מרגל לרגל, "גם המסכים השולחניים יעלימו", הוא מפצץ, "תחשוב, אם המסכים הם מסכי מגע, איך יהיה לך נוח יותר להקליד, כלפי מטה או קדימה?" אני קצת מתעייף ומבקש מגרופר שייחזר על המשפט האחרון. איפה הכסא שלי, ואיפה הימוביץ' כשצריך אותה?

"נדרש זמן להתרגל; זה לא מתאים לכולם", הוא מרגיע כשמבחיין במצוקתי, ניגש למסך, מושך אותו מטה, ומערך המקלדת והמסך מחליק מטה לגובה הישבן. גרופר מספר על השינויים בהרגלי הקינון של העובד החדש, ומסתבר שלא רק כמות הזמן שאנו מבליים בישיבה גדולה, אלא גם האופן: "אנחנו לא יושבים כמו שההורים שלנו ישבו, והילדים שלנו לא יושבים כמונו. הרגלי הישיבה משתנים, עם הרגלי הכתיבה".

בדור הסבים והסבתות הסטנדרט היה ישיבה זקופה לפרקי זמן קצרים, תוך משיכה בעט על נייר. כאשר השתחרר הגוף מהישיבה הנקושה הוא רכן קדימה עם הישענות המרפקים על השולחן, כדי לתמוך בגוף בזמן הכתיבה. הדור שמצוי כיום בשנות ה-40 וה-50 לחייו כבר נולד למציאות אחרת ומורגל לתנאים של משמעת קפדנית פחות. בשלב מוקדם למדי של חייהם כבר הופיע המחשב ואיתו המקלדת, הניצבת ממש על קצה השולחן ומאפשרת ישיבה בתנוחה שונה לחלוטין שבה הגוף שוקע לאחור - תנוחה שכלל לא אפשרה כתיבה דור קודם לכן, אלא אם כן היה לך עט אסטרונומיים.

בדור הנוכחי, אשר כולל גם את השייכים לשנות ה-30 המוקדמות וגם זאטוטים המש"תמשים באיפרי, הולכת ונעלמת המוכנות הבסיסית לשבת, והמקלדת האלחוטית או המחשב הנייד מאפשרים הקלקה והקלדה בכל תנוחה: הנפת רגלים באוויר תוך שכיבה על הספה, ישיבה מזרחית על השטיח, שקיעה בפה - כמעט הכל חוץ משימוש קוונציונלי בשולחן ובכיסא. "אמא שלי היתה הורגת אותי אם הייתי מכין שיעורי בית על הרצפה והמחברות היו מונחות



**צ'רלס דיקנס**  
אוניברסטי



**ארנסט המינגווי**  
הזקן והים



**לואיס קרול**  
אליסה בארץ הפלאות



**וינסטון צ'רצ'יל**  
גדולי הדור



**וילקטור הוגו**  
עלובי החיים



**פיליפ רות**  
כלאדם



**ש"י עגנון**  
תהילה

יצולמים: אדיבות ארכיון בית עגנון בירושלים, גטי אימג'ס, AFP, AP1