

# השתתפות בפעילויות והקשר לתלונות כאב במערכת שלד-שריר אצל תלמידים בבית הספר היסודי

דנית לנגר, נעמי וינטראוב ואסנת בר-חיים ארז

**דנית לנגר**, MSc, OT, בית הספר לריפוי בעיסוק, הדסה והאוניברסיטה העברית, ירושלים, ישראל.  
**נעמי וינטראוב**, PhD, OT, בית הספר לריפוי בעיסוק, הדסה והאוניברסיטה העברית, ירושלים, ישראל.  
**אסנת בר-חיים ארז**, PhD, OT, החוג לריפוי בעיסוק, הקריה האקדמית אונו, ישראל.

המאמר מבוסס על עבודת התזה להשלמת תואר מוסמך בריפוי בעיסוק, האוניברסיטה העברית, ירושלים.

**מילות מפתח:** כאבי שריר-שלד, תלמידי בית ספר יסודיים, השתתפות, ארגונומיה

## תקציר

מטרת המחקר הייתה לבדוק אם תלמידי כיתות ד'-ו' מדווחים על אי נוחות או על כאב במערכת שלד-שריר, בעקבות השתתפות בפעילויות שונות בבית הספר ובבית. כמו כן, לבחון אם עקרונות ארגונומיים רלוונטיים לילדים, בייחוד בסביבות למידה שונות. **שיטת המחקר:** השתתפו 168 תלמידים מבית ספר יסודי אחד. בית ספר זה שילב שימוש במחשב נייד כחלק אינטגרלי של הליך ההוראה והלמידה בבית הספר בקרב תלמידי כיתות ה'-ו'. סטודנטים מילאו "שאלון פעילויות לילדים ונוער" שנועד לאפיין את סוגי הפעילויות ואת תדירות ההשתתפות בהן בבית הספר ובבית. הסטודנטים דיווחו גם אם חוו כל כאב או אי נוחות במהלך או אחרי פעילויות אלה. **תוצאות:** ניתוח נתונים הראה תבנית פעילויות שונה לגילאים השונים. עם זאת, כל התלמידים השתמשו במחשב (נייד או נייה) בבית ובבית הספר. היקף ותדירות השימוש במחשב גדל עם הגיל. בנוסף, התלמידים דיווחו על תדירות גבוהה של השתתפות בפעילות גופנית מאומצת. באופן כללי, התלמידים במדגם זה דיווחו על רמות נמוכות של אי נוחות או כאב. עם זאת, שיעור ניכר מהם דיווחו על רמה כלשהי של אי נוחות, בעיקר בתחומי הקריאה והמחשב. נראה כי ככל שגדלו דרישות בית הספר, עלתה שכיחות הדיווח על אי נוחות באזורי הראש, צוואר ובגב. אי נוחות זו יוחסה לשימוש המוגבר של מחשב נייד בבית הספר ובבית. **מסקנות:** ממצאי המחקר הזה תומכים בחשיבות של פיתוח תכנית הדרכה ארגונומית לילדים, להורים ולמורים. כמו כן, נראה כי מחקר אורך עשוי לספק מידע חשוב נוסף על ההשפעה של הפעילויות השונות על בריאות הילדים.