

חדר כושר

חזרתם למשרד אחרי החגים? ארבעה תרגילים פשוטים שיחסכו לכם כאבים

איור: נדב גזית

מחקרים מוכיחים שדקות ספורות של תשומת לב לעיניים, ליציבה ולנשימה יכולות למנוע נזקים כרוניים, להפחית כאבים ולשפר את הריכוז והבהירות המחשבתית

זהר פישמן שוורץ

12:03 • 19 באוקטובר 2025

אחרי שבועות של חגים, נסיעות, מפגשים משפחתיים ואוכל בשעות לא שגרתיות, החזרה למשרד מרגישה לעיתים כמו שינוי חד של הילוך. לפתע נדרשים שוב ריכוז ומשמעת וקצב שהגוף מתקשה לעמוד בו. ישיבה ממושכת באותה תנוחה ועבודה של שעות מול מסך, בלי הפסקות של ממש, גורמים לעייפות, לכאבים ולתחושת כובד מנטלית. גם מערכת העצבים, שהתרגלה לפיזור של ימי החופש, מתקשה להסתנכרן מחדש עם השגרה התובענית.

להרשמה

אלא שהמעבר הזה אינו חייב להיות כואב. מחקרים רבים מראים ששינויים קטנים בתשומת הלב לגוף ולנשימה יכולים לשפר ריכוז, להפחית מתח ולמנוע כאבים כרוניים. כמה דקות של תרגול יומי - לראייה, ליציבה, לנשימה ולמוח - יכולות להחזיר לגוף גמישות ולראש בהירות.

תסמונת ראיית המחשב מתבטאת בעיניים עייפות, אדומות או מגורות, בראייה מטושטשת ולעיתים גם בכאבי צוואר, ראש או סחרחורות. לפי מחקר שפורסם ב־BMJ Open Ophthalmology, התסמונת פוגעת בלפחות מחצית מהאנשים העובדים מול מחשב

צילום: Halfpoint/iStockphoto via Getty Images

לראות מעבר למסך

עייפות עיניים הנגרמת מעבודה ממושכת מול מסכים היא תסמונת מוכרת היטב. במחקרים היא מכונה Digital Eye Strain או Computer Vision Syndrome, ובעברית - תסמונת ראיית המחשב. היא מתבטאת בעיניים עייפות, אדומות או מגורות, בראייה מטושטשת ולעיתים גם בכאבי צוואר, ראש או סחרחורות. לפי [מחקר שפורסם ב־BMJ Open Ophthalmology](#), התסמונת פוגעת בלפחות מחצית מהאנשים העובדים מול מחשב. כיוון שמספר שעות המסך הממוצע של רובנו רק הולך וגדל מאז שאופיינה התופעה, סביר שהשכיחות כיום גבוהה אף יותר.

התסמונת נחקרה היטב, ויש מגוון המלצות שיכולות להקל על התסמינים - מהקפדה על מיקום נכון של המסך וגובה הכיסא, דרך התאמת משקפיים המפחיתים קרינה, שימוש בתוכנות לצמצום האור הכחול, ועד הפחתת תאורה כללית במשרד. לצד ההמלצות הטכניות, ישנם גם אימוני עיניים פשוטים שנבדקו מדעית ומומלץ לאמץ.

להרשמה

כלל ה-20-20-20 הוא הפשוט והנחקר ביותר: על כל 20 דקות של עבודה מול מחשב, יש להביט במשך 20 שניות על עצם המרוחק כשישה מטרים ממקום מושבכם. [ההמלצה נחקרה מדעית](#) ונמצא שלא די בהפסקה מהמסך - חשוב שהמבט יתמקד למרחק, כדי להפעיל את שרירי העיניים בתנוחה שונה, ולהפחית את העומס מהשרירים האחראים לקרב את העיניים זו לזו בעת צפייה ממושכת במסך. כשאנחנו עובדים מול המחשב, העיניים פועלות בזווית מתכנסת כלפי פנים, והשרירים שאחראיים לכך נשארים במתח מתמיד. מבט למרחק מאפשר להם להשתחרר ומרפה את מערכת הראייה.

שדרוגים פשוטים משפרים עוד יותר את ההשפעה: אם המבט מופנה אל מחוץ לחלון, במיוחד אל נוף טבעי, אפקט ההרגעה גובר, ואם מוסיפים עוד 20 שניות של מצמוצים מודעים, מתאפשר פיזור טוב יותר של הדמעות על הקרנית.

המלצה נוספת, הקרויה לעיתים כלל ה-5-45, מתמקדת בהפוגות ארוכות מעט יותר ובמנוחה מוחלטת של שרירי העיניים. על כל 45 דקות של עבודה ממוקדת מול המסך, מומלץ לקחת חמש דקות של "ראייה רחבה": להביט לנוף פתוח, אל קו אופק רחוק או למרחב שאינו דורש ריכוז בפרטים קטנים. אם אין אפשרות לכך, ניתן לעצום עיניים לכמה דקות ולאפשר להן מנוחה ללא מיקוד. המטרה אינה רק הפסקה טכנית מהעבודה, אלא תרגול מודע של שחרור המבט - פעולה שמחזירה לעיניים גמישות ומפחיתה עייפות לאורך זמן.

מחקרים מראים שדקות ספורות של מתיחות, וגם הליכה קצרה מדי כמה שעות, יכולות למנוע חלק גדול מהנזקים המצטברים של ישיבה ממושכת

צילום: Vera Petrunina/Shutterstock.com

לנשום בתוך הישיבה

להרשמה

כשאנחנו יושבים שעות מול מחשב, בבית או במשרד, לא רק העיניים מתעייפות. גם יכולות הקשב והריכוז נפגעות, כפי שמראה [מחקר](#) שפורסם בתחילת השנה, והגוף כולו סופג את המחיר. מכל השרירים שנפגעים מהשיבה הממושכת, חשובים במיוחד השרירים העמוקים שבין החוליות ושרירי כלוב הצלעות. הראשונים שומרים על יציבה תקינה ומגנים על הדיסקים הבין-חולייתיים ועל העצבים העוברים בעמוד השדרה; האחרונים מאפשרים נשימה חופשית ובריאה. כאשר הישיבה כפופה קדימה, העומס על הדיסקים גדל, הנשימה מתקצרת ותחושת חוסר הנוחות או הכאב הופכת לחלק מהשגרה.

מחקרים מראים שדקות ספורות של מתיחות, וגם הליכה קצרה מדי כמה שעות, יכולות למנוע חלק גדול מהנזקים המצטברים של ישיבה ממושכת. כך למשל, מחקר מצא כי [מתיחות צוואר וכתפיים פעמיים ביום](#) במשך חודש הפחיתו משמעותית את כאבי הצוואר בקרב עובדי משרד.

כאשר שרירי בית החזה נוקשים, לא רק שהנשימה מתקצרת – גם מערכת העצבים מושפעת. חוסר תנועה בשרירים הבין-צלעיים מגביר את הפעילות הסימפתטית, כלומר את דריכות הגוף. לעומת זאת, שחרור והגמשה של שרירי הצלעות מאפשרים נשימה עמוקה יותר ותנועה חופשית של הסרעפת, שמעבירה לעצב הוואגוס מסר מרגיע ומחזירה את מערכת העצבים לאיזון.

כמה דקות ביום של תרגול תנועה מודעת – שילוב של גמישות גב, פתיחת בית חזה ונשימה מלאה – יכולות לעשות הבדל משמעותי הן בטווח הקצר והן לאורך זמן. נסו לתאם בין נשימה ותנועה בתרגילים פשוטים: "חתול-פרה" (קימור וקיעור הגב), מתיחות צידיית, סיבובי כתפיים, או הישענות קלה עם המרפקים על השולחן והזנת הכיסא מעט אחורה. הרשת מלאה בהדרכות קצרות, אבל חשוב לבדוק שהתרגול שבחרתם גורם לתחושה נעימה כי תרגול שאינו נעים לגוף בהווה גם לא יתרום לו בטווח הארוך.

תרגול המעברים בין נשימות קצרות ושטחיות

להרשמה לנשימות עמוקות וארוכות מסייע לאיזון רגש, [להרשמה](#)

את תפקוד מערכת העצבים ומחזק קשרים תפקודיים

במוח

צילום: Light and Vision/Shutterstock

להגמיש את מערכת העצבים

אנחנו רגילים לחשוב על גמישות כעל תכונה של הגוף, אבל גם מערכת העצבים זקוקה לגמישות. כמו מערכת השרירים, היא מתחזקת או נחלשת בהתאם לאימון. ישיבה ממושכת בריכוז מול מחשב מחזקת את המסלול הסימפטי – זה שאחראי על עוררות, דריכות, לחץ דם גבוה ומתח שרירים – ובמקביל מפחיתה את פעילות מערכת העיכול ויוצרת עומס רגשי מתמשך. לכן חשוב לתרגל לא רק הרגעה של המערכת (באמצעות מיינדפולנס או נשימה סרעפתית), אלא גם את היכולת שלה לעבור בקלות בין עוררות ורגיעה – את הגמישות העצבית.

שינוי קצב הנשימה הוא אחד הכלים היעילים ביותר לאימון בגמישות הזו. מחקר שפורסם באפריל האחרון מצא כי תרגול המעברים בין נשימות קצרות ושטחיות לנשימות עמוקות וארוכות מסייע לאיזון רגשי, משפר את תפקוד מערכת העצבים ומחזק קשרים תפקודיים במוח. אחרי התרגול רבים מדווחים על תחושת ריכוז מוגברת לצד רגיעה – סימן לכך שהאימון פעל. אם מופיעה סחרחורת, ייתכן שהתרגול אינו מתאים לדפוס הנשימה שלכם; ובכל מקרה, מי שסובל מבעיות רפואיות צריך להתייעץ עם רופא לפני שמתחיל באימוני נשימה.

כך תתרגלו: בצעו שלושה סבבים רצופים. בכל סבב: 40 שניות של נשימה איטית – שאיפה של 4 שניות, נשיפה של 5 שניות והשהייה של שנייה אחת לפני השאיפה הבאה. לאחר מכן 3 נשימות רגילות, ואז 40 שניות של נשימה מהירה – שאיפה של שנייה ונשיפה של שנייה, בקצב קליל, מבלי להכניס או להוציא יותר מדי אוויר, אפשר להאריך לדקה שלמה בכל שלב. בסיום, חזרו לנשימה טבעית ושימו לב לתחושת הגו ולערנות.

להרשמה

מחקר שפורסם השנה מצא כי שעות של ריכוז אינטנסיבי גורמות להצטברות תוצרי לוואי מטבוליים בתאי העצב ולשינויים בזרימת הדם – מצב שמכביד על תפקודו התקין של המוח

לתת למוח לנוח

כמו השרירים בגוף – גם המוח מתעייף מעומס מתמשך. מחקר שפורסם השנה מצא כי שעות של ריכוז אינטנסיבי גורמות להצטברות תוצרי לוואי מטבוליים בתאי העצב ולשינויים בזרימת הדם – מצב שמכביד על תפקודו התקין של המוח. מחקרים מהשנים האחרונות הראו שבמצב כזה רשתות מוחיות מסוימות, ובראשן רשת המצב המחדל (DMN), ממשיכות לפעול ביתר, מה שמחמיר את תחושת העומס הפנימי.

כאן נכנסת האמנות של הוויתור על המחשבות: מדיטציה קצרה, מבט רך החוצה או עצירה מודעת של כמה דקות מאפשרות למוח לעבור ממצב של פעילות יתר למנוחה מודעת. מחקרי fMRI בזמן מדיטציה הראו ירידה מובהקת בפעילות רשת זו – עדות לכך שמנוחה קוגניטיבית מכוונת משחררת את המוח מעומס פנימי ומעניקה לו הזדמנות להתחדש.

חשוב להבין כי שמירה על העיניים, הגוף, הנשימה והמוח אינן ארבע משימות נפרדות – אלא אימון אחד של תשומת לב וויתור. כשהמבט מרפה, הנשימה מתרחבת והמחשבות שוככות – גם הגוף נרגע, והתודעה זוכה לרגע אמיתי של שלוה.

ד"ר זהר פישמן שוורץ היא מורה ליוגה תרפיה ומרצה בקורס "נשימה ככלי טיפולי" במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל
© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ

להרשמה