

Sakit Leher dan Punggung di Tempat Kerja



Cabang Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Departemen Tenaga Kerja



safety at work

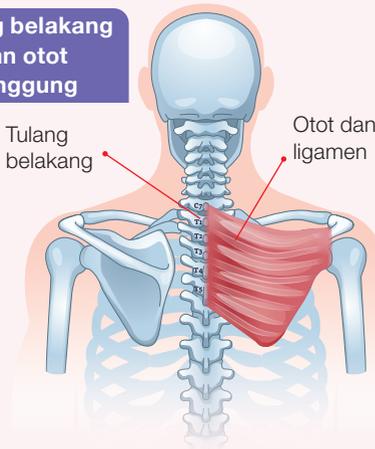


Pengantar

Sakit leher dan punggung sering terjadi saat ini. Bekerja dengan postur tubuh yang buruk dapat melukai leher dan punggung kita, serta mempengaruhi kinerja kita di tempat kerja. Dalam kasus yang parah, kemampuan kerja dapat terganggu. Pamflet ini bertujuan untuk memperkenalkan penyebab umum sakit leher dan punggung yang berhubungan dengan pekerjaan serta tindakan pencegahannya.

Struktur dan Fungsi Leher dan Punggung

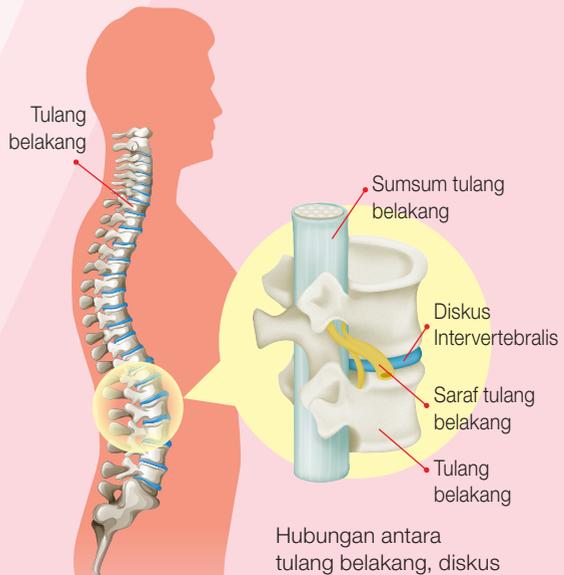
Tulang belakang dan otot punggung



Leher dan punggung terdiri dari tulang belakang, cakram intervertebralis, otot, ligamen, sumsum tulang belakang, dan saraf tulang belakang.

- Tulang belakang melindungi sumsum tulang belakang dan menopang tubuh kita
- Sumsum dan saraf tulang belakang bertanggung jawab atas transmisi impuls saraf, mengontrol aktivitas dan sensasi otot
- Diskus intervertebralis ada di antara dua tulang belakang dan bertindak sebagai peredam guncangan untuk melindungi sumsum tulang belakang
- Ligamen menyatukan tulang belakang dan memungkinkan gerakan punggung tertentu
- Otot leher dan punggung menopang tubuh dan menyediakan fungsi motorik

Tampak samping tulang belakang



Hubungan antara tulang belakang, diskus intervertebralis dan saraf tulang belakang

Penyebab Umum Sakit Leher dan Punggung di Tempat Kerja

1. Lingkungan Kerja

- Lantai yang licin, tidak rata atau tidak stabil, pencahayaan yang buruk dapat meningkatkan risiko terjatuh atau tersandung
- Lingkungan padat, jalur terhambat dan keterbatasan ruang membuat karyawan sulit menerapkan postur tubuh yang baik dalam penanganan manual
- Kurangnya alat bantu mekanis yang tepat dapat meningkatkan beban pekerja dan risiko cedera atau ketegangan pada punggung

2. Postur Kerja

- Desain tempat kerja yang buruk
- Kebiasaan kerja yang buruk
- Mempertahankan postur yang sama dalam jangka waktu lama

- Memegang ponsel di antara kepala dan bahu
- Menjuntaikan kedua kakinya



- Ketinggian meja dan kursi kerja tidak sesuai
- Ruang kaki tidak memadai



- Peregangan berlebihan pada anggota tubuh bagian atas dan punggung
- Leher miring ke belakang dalam waktu lama



3. Operasi Penanganan Manual

- Gerakan tiba-tiba dan drastis atau teknik mengangkat beban berat yang tidak tepat, seperti benda, manusia, hewan, dapat menyebabkan keseleo atau robeknya otot dan ligamen
- Dalam kasus yang parah, hal ini bahkan dapat menyebabkan herniasi diskus intervertebralis dan menekan sumsum tulang belakang atau saraf tulang belakang, sehingga menyebabkan nyeri, mati rasa atau bahkan kelumpuhan

- Memutar ke belakang sambil mengangkat beban berat



- Membungkuk ke belakang sambil mengangkat beban berat



Tindakan Pencegahan

1. Melakukan Penilaian Risiko

- Pengusaha harus melakukan penilaian risiko terhadap semua jenis pekerjaan seperti operasi penanganan manual dan penggunaan peralatan layar tampilan
 - Mengidentifikasi bahaya di tempat kerja
 - Mengevaluasi kecukupan dan efektivitas tindakan pencegahan yang ada
 - Merumuskan dan mengadopsi tindakan pencegahan yang tepat

2. Menerapkan Tindakan Pencegahan yang Tepat

- Tata graha yang baik
 - Menyediakan lingkungan kerja yang aman, seperti lantai datar dan kering serta penerangan yang memadai, untuk meminimalkan terjadinya kecelakaan
 - Pastikan ruang kerja yang memadai
 - Tempatkan benda yang sering digunakan atau benda berat pada tempat yang mudah dijangkau, seperti setinggi pinggang untuk menghindari pekerja mengalami peregangannya berlebihan pada anggota tubuh bagian atas dan punggung, atau membungkuk
- Perlengkapan dan aksesoris yang tepat
 - Menyesuaikan kursi dan meja kerja dengan sifat kerja dan bentuk tubuh pekerja
 - Menyediakan alat bantu yang tepat



Postur yang baik

- Mempertahankan postur duduk dan berdiri yang baik dapat menjaga keseimbangan otot dan meminimalkan stres pada tulang belakang
- Mengubah postur kerja teratur untuk menghindari postur yang sama dalam jangka waktu lama

Mengistirahatkan kedua kaki rata di lantai



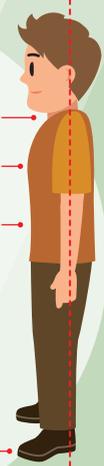
Menyand Kan punggung pada sandaran dengan erat

Dagu masuk

Dada naik

Perut masuk

Telinga, bahu dan pergelangan kaki membentuk garis lurus



Pengoperasian penanganan manual yang benar

- Menggunakan alat bantu saat mengangkat beban untuk mengurangi risiko pengangkatan manual
- Menerapkan postur dan teknik yang benar dalam pengangkatan manual
- Pekerja dapat memilih tim angkat sesuai dengan ukuran dan berat benda serta kemampuan pribadi. Memperhatikan koordinasi dan perintah



Lutut ditebuk



Menjaga beban dekat dengan tubuh

Punggung lurus



Bangkit perlahan menggunakan paha



Tanpa gerakan cepat atau memutar punggung

Rotasi pekerjaan

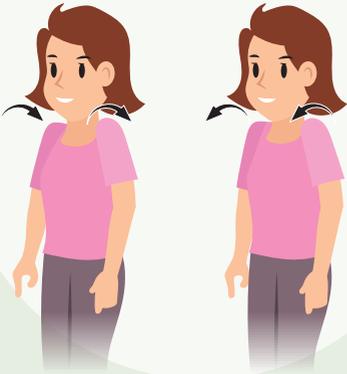
- Rotasi pekerjaan atau proses yang teratur memungkinkan berbagai otot di tubuh beristirahat dan mengurangi ketegangan

3. Gaya hidup sehat

- Istirahat dan tidur yang cukup
- Pola makan yang seimbang
- Aktivitas fisik yang teratur

Olahraga teratur meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot. Contoh berikut dicantumkan untuk referensi:

- Latihan peregangan
 1. Putar bahu ke belakang sebanyak 10 kali
 2. Putar bahu ke depan sebanyak 10 kali



- Latihan penguatan
 1. Berbaring telentang dengan lutut ditekuk
 2. Angkat pantat lalu tahan selama 5 detik. Kembali ke posisi awal
 3. Ulangi latihan ini sebanyak 5 kali

1. Letakkan tangan di punggung bawah
2. Perlahan tekuk tubuh bagian atas ke belakang. Tahan selama 5 detik



1. Angkat lengan kanan dan letakkan lengan kiri di pinggang
2. Tekuk tubuh Anda ke kiri. Tahan selama 5 detik Hold for 5 seconds



Pertanyaan

Jika Anda ingin menanyakan tentang pamflet ini atau memerlukan saran mengenai masalah keselamatan dan kesehatan kerja (OSH), silakan hubungi Cabang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Departemen Tenaga Kerja (LD) melalui:

Telepon: 2852 4041 atau
2559 2297 (layanan perekaman otomatis tersedia di luar jam kantor)

Faks: 2581 2049

E-mail: enquiry@labour.gov.hk

Informasi mengenai layanan yang ditawarkan oleh LD dan undang-undang ketenagakerjaan utama juga tersedia di situs web kami di <https://www.labour.gov.hk>. Untuk rincian layanan yang ditawarkan oleh Dewan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, silakan hubungi 2739 9000.



Situs Web
Departemen Tenaga
Kerja

Klinik Kesehatan Kerja Departemen Tenaga Kerja

Pekerja yang diduga mengidap penyakit akibat kerja, cedera kerja, atau penyakit akibat kerja, dapat menghubungi atau mengunjungi Klinik Kesehatan Kerja untuk membuat janji temu. Tidak diperlukan rujukan dokter.

- Klinik Kesehatan Kerja Kwun Tong Telepon: 2343 7133
- Klinik Kesehatan Kerja Fanling Telepon: 3543 5701



Klinik Kesehatan Kerja

Keluhan

Jika Anda mempunyai keluhan apa pun mengenai operasi dan lingkungan yang tidak aman di tempat kerja, harap menghubungi hotline pengaduan OSH LD di 2542 2172 atau isi dan kirimkan formulir pengaduan OSH secara online di situs web kami. Semua keluhan akan diperlakukan dengan sangat rahasia.



Formulir Pengaduan
OSH Online

Pamflet ini diterbitkan secara gratis dan dapat diperoleh di kantor Layanan Kesehatan Kerja atau diunduh dari situs web Departemen Tenaga Kerja di https://www.labour.gov.hk/eng/public/content2_9.htm. Untuk pertanyaan tentang alamat dan nomor telepon kantor, silakan kunjungi situs web Departemen Tenaga Kerja di <https://www.labour.gov.hk/eng/tele/osh.htm> atau hubungi 2852 4041.

Pamflet ini boleh direproduksi secara bebas kecuali untuk tujuan periklanan, dukungan, atau komersial. Untuk kutipan informasi, harap sebutkan sumber sebagai "Sakit Leher dan Punggung di Tempat Kerja" yang diterbitkan oleh Departemen Tenaga Kerja.



Publikasi dan Media -
Kesehatan Kerja



Alamat dan Nomor
Telepon Kantor