

# อาการปวดคอและหลัง ในที่ทำงาน



สาขาความปลอดภัยและอาชีวอนามัย  
กรมแรงงาน



*safety at work*

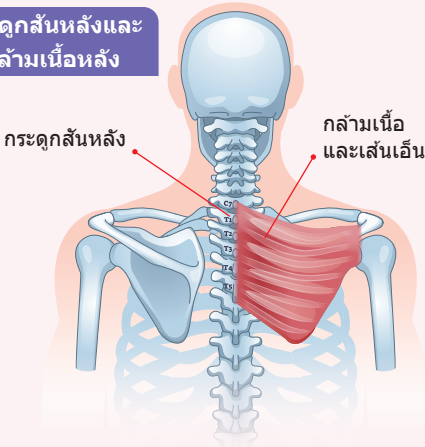


# บทนำ

อาการปวดคอและหลังกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาในปัจจุบัน การทำงานด้วยสรีระร่างกายไม่สมดุลอาจทำให้คอและหลังของเราเสียหายได้ และส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของเรา ในกรณีที่รุนแรงความสามารถในการทำงานอาจลดลง แผนพับฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำสาเหตุทั่วไปของอาการปวดคอและหลังที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ตลอดจนมาตรการป้องกัน

## โครงสร้างและหน้าที่ของคอและหลัง

กระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อหลัง



คอและหลังประกอบด้วยกระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูกสันหลัง เส้นเอ็น ไขสันหลัง และเส้นประสาทไขสันหลัง

มุมมองด้านข้างของกระดูกสันหลัง

- กระดูกสันหลังช่วยปกป้องไขสันหลัง และรองรับร่างกายของเรา
- ไขสันหลังและเส้นประสาทไขสันหลังมีหน้าที่ในการส่งกระแสประสาท ควบคุมกิจกรรมของกล้ามเนื้อและความรู้สึก
- หมอนรองกระดูกสันหลังอยู่ระหว่างกระดูกสันหลัง 2 ชั้น และทำหน้าที่เป็นตัวดูดซับแรงกระแทกเพื่อปกป้องไขสันหลัง
- เอ็นยึดกระดูกสันหลังเข้าด้วยกันและอนุญาตให้หลังเคลื่อนไหวได้บางส่วน
- กล้ามเนื้อคอและหลังรองรับร่างกายของเรา และสนับสนุนเส้นประสาทที่ทำหน้าที่ในการส่งงานกล้ามเนื้อ



ความสัมพันธ์ระหว่างกระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูกสันหลังและเส้นประสาทไขสันหลัง

# สาเหตุทั่วไปของอาการปวดคอและหลังในที่ทำงาน

## 1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

- พื้นสั่น ไม่เรียบ หรือไม่มั่นคง แสงสว่างไม่เพียงพออาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการล้ม หรือสะดล้ม
- สภาพแวดล้อมที่แออัด ทางเดินที่ถูกกีดขวาง และพื้นที่จำกัด ทำให้พนักงานมีสรีระร่างกายไม่ดีในการจัดการด้วยตนเอง
- การขาดเครื่องช่วยเชิงกลที่เหมาะสมอาจเพิ่มภาระให้กับคนงานและความเสี่ยงของการบาดเจ็บที่หลังหรือความเครียด

## 2. สรีระท่าทางในการทำงาน

- การออกแบบเวิร์กสเตชันไม่ดี
- นิสัยการทำงานไม่ดี
- การคงสรีระท่านั่งเดิมไว้เป็นเวลานาน

- การประคองหูโทรศัพท์ระหว่างศีรษะและไหล่
- การห้อยเท้าทั้งสองข้าง



- ความสูงของโต๊ะทำงานและเก้าอี้ไม่เหมาะสม
- พื้นที่วางขาไม่เพียงพอ



- การยึดแขนขาส่วนบนและหลังมากเกินไป
- การเอียงคอไปข้างหลังเป็นเวลานาน



### 3. การดำเนินการจัดการด้วยตนเอง

- การเคลื่อนไหวอย่างกะทันหันและรุนแรง หรือเทคนิคการยกของหนักที่ไม่เหมาะสม เช่น สิ่งของ คน หรือ สัตว์ อาจทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นฉีกขาดหรือแพลงได้
- ในกรณีที่รุนแรง อาจทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนและกดทับไขสันหลังหรือเส้นประสาทไขสันหลัง ทำให้เกิดอาการปวด ชา หรือแม้แต่มัพบาดได้

- การบิดตัวกลับขณะยกของหนัก



- ก้มหลังขณะยกของหนัก



# มาตรการป้องกัน

## 1. ดำเนินการประเมินความเสี่ยง

- นายจ้างควรประเมินความเสี่ยงสำหรับงานทุกประเภท เช่น การดำเนินการด้วยตนเอง และการใช้อุปกรณ์หน้าจอแสดงผล
  - ระบุอันตรายในการทำงาน
  - ประเมินความเสี่ยงพหุและประสิทธิผลของมาตรการป้องกันที่มีอยู่
  - กำหนดและใช้มาตรการป้องกันที่เหมาะสม

## 2. ปรับใช้มาตรการป้องกันที่เหมาะสม

- การดูแลทำความสะอาดที่ดี
  - จัดให้มีสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัย เช่น พื้นเรียบและแห้ง และมีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อลดอุบัติเหตุให้เหลือน้อยที่สุด
  - ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีพื้นที่ทำงานเพียงพอ
  - วางของที่ใช้บ่อยหรือของหนักไว้ในระดับที่เอื้อมถึงได้ง่าย เช่น ที่ระดับเอว เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้พนักงานยืดแขนขาส่วนบนและหลังมากเกินไป หรืออดตัวมากเกินไป

### • อุปกรณ์เครื่องมือและอุปกรณ์เสริมที่เหมาะสม

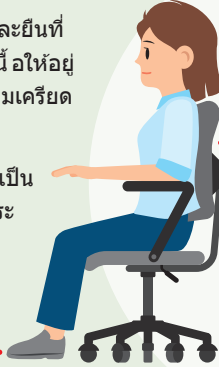
- จับคูเก้าอี้และโต๊ะทำงานให้เข้ากับลักษณะการทำงานและรูปร่างของพนักงาน
- ให้การสนับสนุนช่วยเหลือที่เหมาะสม



## ๖ สรีระท่าทางที่ดี

- การรักษาสรีระท่าทางการนั่งและยืนที่เหมาะสมสามารถรักษากล้ามเนื้อให้อยู่ในตำแหน่งที่สมดุลและลดความเครียดในกระดูกสันหลังได้
- เปลี่ยนสรีระท่าทางการทำงานเป็นประจำเพื่อหลีกเลี่ยงการคงสรีระท่าทางเดิมไว้เป็นเวลานาน

วางเท้าทั้งสองข้างราบกับพื้น



เอนหลังพิงพนักพิงให้เต็ม

คางชิดข้างใน

อกยกขึ้น

ท้องเข้าข้างใน

หู ไหล่ และข้อเท้าเป็นเส้นตรง



## ๖ การดำเนินการจัดการด้วยตนเองที่ถูกต้อง

- ใช้เครื่องช่วยสนับสนุนหรืออุปกรณ์เมื่อยกสิ่งของเพื่อลดความเสี่ยงในการยกเองด้วยมือ
- ปรับใช้ท่าทางและเทคนิคที่ถูกต้องในการยกด้วยมือ
- พนักงานสามารถเลือกการยกแบบที่ตามขนาดและน้ำหนักของวัตถุและความสามารถส่วนบุคคล ให้มีความสำคัญกับการประสานงานและการสั่งงาน



งอเข่า

เก็บการะไ่วไถลกับร่างกาย

หลังตรง



ลุกขึ้นช้า ๆ พร้อมกันต้นขา

ไม่มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วหรือบิดหลัง

## ๖ การหมุนเวียนงาน

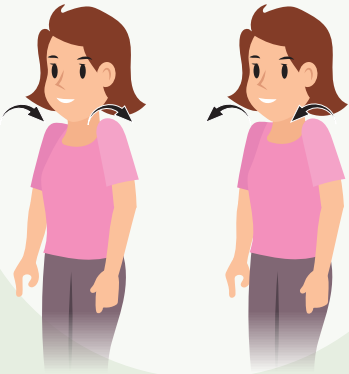
- การหมุนเวียนงานหรือกระบวนการอย่างสม่ำเสมอช่วยให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้พักผ่อนและลดความเครียด

### 3. วิธีชีวิตแบบรักสุขภาพ

- การพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ
- อาหารที่สมดุล
- ออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ตัวอย่างต่อไปนี้แสดงรายการไว้เพื่อใช้อ้างอิง:

- ออกกำลังกายยืดเส้นยืดสาย
  1. หมุนไหล่ไปข้างหลัง 10 ครั้ง
  2. หมุนไหล่ไปข้างหน้า 10 ครั้ง



- การออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรง
  1. นอนหงายโดยงอเข่าขึ้น
  2. ยกสะโพกขึ้นค้างไว้ 5 วินาที กลับสู่ตำแหน่งเริ่มต้น
  3. ทำซ้ำท่าออกกำลังกายนี้ 5 ครั้ง



1. วางมือบนหลังส่วนล่าง
2. ค่อย ๆ งอร่างกายส่วนบนไปด้านหลัง กอดค้างไว้ 5 วินาที



1. ยกแขนขวาขึ้นและวางแขนซ้ายไว้ที่เอว
2. งอร่างกายของคุณไปทางซ้าย กอดค้างไว้ 5 วินาที



## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

หากคุณต้องการสอบถามเกี่ยวกับแผนพับฉบับนี้ หรือต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องอาชีวอนามัยและความปลอดภัย (OSH) โปรดติดต่อสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานของกรมแรงงาน (LD) ผ่าน:

หมายเลขโทรศัพท์: 2852 4041 หรือ  
2559 2297 (มีบริการบันทึกอัตโนมัตินอกเวลาทำการ)

แฟกซ์: 2581 2049

อีเมล: [enquiry@labour.gov.hk](mailto:enquiry@labour.gov.hk)

ข้อมูลเกี่ยวกับบริการที่นำเสนอโดย LD และกฎหมายแรงงานที่สำคัญมีอยู่ในเว็บไซต์ของเราที่ <https://www.labour.gov.hk> สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับบริการที่นำเสนอโดยสภาความปลอดภัยและอาชีวอนามัย โปรดโทร 2739 9000



เว็บไซต์กรมแรงงาน

## คลินิกอาชีวอนามัยกรมแรงงาน

พนักงานที่สงสัยว่าจะติดเชื้อจากการทำงาน การบาดเจ็บจากการทำงาน หรืออาการเจ็บป่วยจากการทำงาน สามารถโทรหรือไปที่คลินิกอาชีวอนามัยเพื่อขอการนัดหมายได้ ไม่จำเป็นต้องมีการส่งต่อจากแพทย์

- คลินิกอาชีวอนามัยกวนตง หมายเลขโทรศัพท์: 2343 7133
- คลินิกอาชีวอนามัยฟานหลิง หมายเลขโทรศัพท์: 3543 5701



คลินิกอาชีวอนามัย

## ร้องเรียน

หากคุณมีข้อร้องเรียนใด ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติการและสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยในที่ทำงาน โปรดโทรไปที่สายด่วนการร้องเรียน OSH ของ LD ที่หมายเลข 2542 2172 หรือกรอกและส่งแบบฟอร์มการร้องเรียน OSH ออนไลน์บนเว็บไซต์ของเรา ข้อร้องเรียนทั้งหมดจะได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นความลับอย่างเข้มงวดที่สุด



แบบฟอร์มร้องเรียน  
OSH ออนไลน์

แผนพับนี้ ออกให้ฟรี โดยสามารถรับได้จากสำนักงานบริการอาชีวอนามัย หรือดาวน์โหลดจากเว็บไซต์ของกระทรวงแรงงานที่ [https://www.labour.gov.hk/eng/public/content2\\_9.htm](https://www.labour.gov.hk/eng/public/content2_9.htm) หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ของสำนักงาน โปรดไปที่เว็บไซต์ของกระทรวงแรงงานที่ <https://www.labour.gov.hk/eng/tele/osh.htm> หรือโทร 2852 4041

แผนพับนี้อาจทำซ้ำได้อย่างอิสระ ยกเว้น การโฆษณา การรับรอง หรือวัตถุประสงค์ทางการค้า หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดรับทราบแหล่งที่มาในชื่อ "เอกสารเปิดตัวและแหล่งในที่ทำงาน" ซึ่งจัดพิมพ์โดยกระทรวงแรงงาน



สิ่งพิมพ์และสื่ออาชีว  
อนามัย



ที่อยู่และหมายเลข  
โทรศัพท์ของ  
สำนักงาน

11/2024-2-OHL28t