

# 工作与颈背痛



劳工处  
职业安全及健康部



工作 安全健康

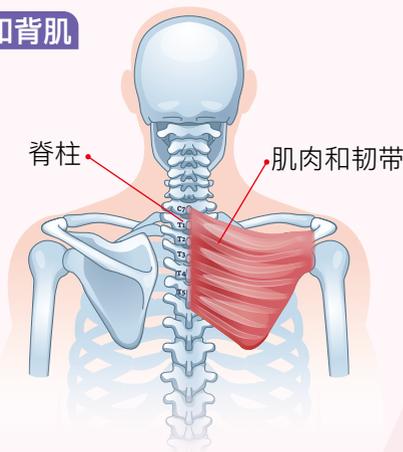


# 引言

颈背痛在现今社会十分普遍，不正确的工作姿势容易令颈背受损，影响工作表现，严重时，甚至会导致丧失工作能力。本单张旨在介绍工作中引致颈背痛的常见因素及其预防方法。

## 颈背的构造和功用

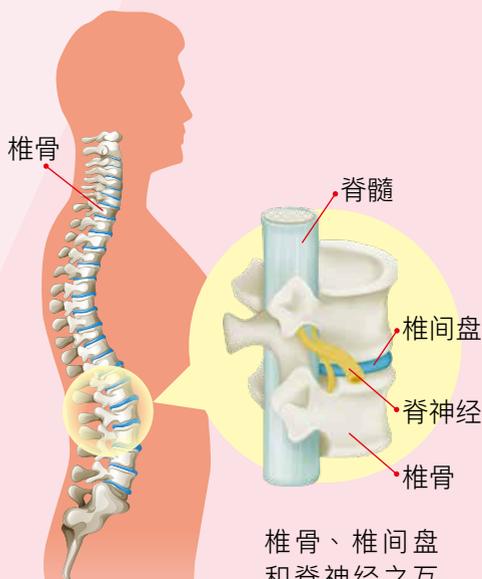
### 脊柱和背肌



颈背是由脊柱、椎间盘、肌肉、韧带、脊髓及脊神经所组成

### 脊柱侧面

- 脊柱的功用是保护脊髓并支撑身体重量
- 脊髓及脊神经负责传递神经脉冲，控制肌肉活动及感觉
- 每两块椎骨由椎间盘连接，以吸收震动并保护脊髓
- 韧带依附于椎骨关节间，容许有限度的脊骨活动
- 颈背的肌肉可巩固及支撑身体，亦提供活动能力



椎骨、椎间盘和脊神经之互相关系

# 工作中常见引致颈背痛的成因

## 1. 工作环境

- 地面湿滑不平、照明不足，会增加跌倒或绊倒的风险
- 环境挤迫、杂物阻塞、搬运空间太窄，员工不能采用正确的搬运姿势
- 缺乏适当辅助设备，会增加员工身体的负荷及腰背受伤或劳损的风险

## 2. 工作姿势

- 不良的工作间设计
- 不良的工作习惯
- 长时间维持同一姿势

- 将电话筒夹于头及肩部之间
- 双脚不能平放地上



- 工作台和椅子高度不配合
- 足腿活动空间不足



- 过度伸展上肢及背部
- 颈部长时间向后仰

### 3. 体力处理操作

- 突然和剧烈的动作或以不正确的姿势提举重物，包括物件、人或动物，有机会扭伤或撕裂肌肉和韧带
- 严重时甚至会令椎间盘突出，压迫椎管内的脊髓或脊神经，导致疼痛或麻痹，严重时更可引致瘫痪

- 扭动上身搬运重物



- 弯腰提举重物



# 预防方法

## 1. 进行危险评估

- 雇主应对所有工作进行危险评估，例如体力处理操作、电脑工作等
  - 找出与工作有关的危害因素
  - 评估现有的预防措施是否足够和有效
  - 制定及采取合适的预防措施

## 2. 采取合适的预防措施

- 良好的工作间整理
  - 提供安全的工作环境可以减少意外发生，例如地面平坦及干爽，足够照明等
  - 确保有足够的 workspace
  - 常用及较重的物件应放在较易拿取的位置，例如放在腰部附近的位置会较为理想，避免员工过度伸展上肢及背部或弯腰
- 合适的设备和配置
  - 工作台椅要配合员工体形及工作性质
  - 提供合适的辅助设备



## 正确的姿势

- 保持正确的坐姿及站立姿势，可令肌肉处于平衡及松弛状态，减少脊骨承受的压力
- 避免维持同一姿势过久，应间歇转换工作姿势

双脚平放在地上



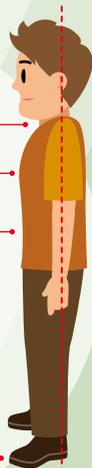
背部紧贴椅背

下巴收入

挺胸

收腹

耳、肩、脚眼成垂直线



## 正确的体力处理操作

- 采用辅助设备或工具来搬运负荷物，可减低体力处理操作的风险
- 采取正确提举的姿势及技巧
- 员工可根据物件的大小、重量及个人能力，选择合力提举，并注意协调及指挥



屈膝



物件尽量贴近身体

腰背平直



用腿力慢慢站起来



切勿急速发力或扭腰

## 工作转换安排

- 轮流调换工作岗位或工序，令身体不同的肌肉得以休息，以减低劳损

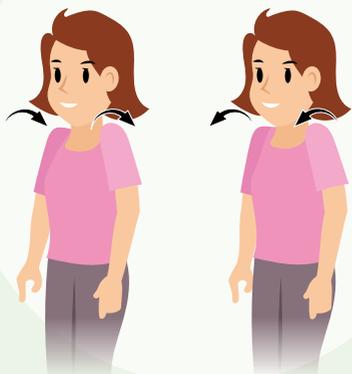
### 3. 健康生活方式

- 充足休息和睡眠
- 均衡饮食
- 恒常的体能活动

运动可增强肌肉力量和灵活性，  
以下提供一些例子作参考：

#### ● 伸展运动

1. 双肩向后打圈十次
2. 双肩向前打圈十次



#### ● 强化运动

1. 仰卧曲膝
2. 将臀部提起，维持五秒，然后回复原来姿势
3. 重复以上动作五次



1. 双手按后腰
2. 上身慢慢向后仰，维持五秒



1. 右手上举，左手叉腰
2. 腰向左弯，维持五秒



## 查 询

如对本单张有任何疑问或想查询职安健事宜，可与劳工处职业安全及健康部联络：

电 话：2852 4041 或  
2559 2297（非办公时间设有自动录音服务）

传 真：2581 2049

电子邮件：enquiry@labour.gov.hk

你也可在劳工处网站 <https://www.labour.gov.hk>  
浏览本处各项服务及主要劳工法例的资料。

如查询职业安全健康局提供的服务详情，请致电 2739 9000。



劳工处网站

## 劳工处职业健康诊所

任何怀疑患上职业病、工伤或与工作有关的疾病的在职人士，可致电职业健康诊所预约就诊，无需医生转介。

- 观塘职业健康诊所 电话：2343 7133
- 粉岭职业健康诊所 电话：3543 5701



职业健康诊所

## 投 诉

如有任何关于工作地点的不安全作业模式或环境状况的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172 或在劳工处网站填写并递交网上职安健投诉表格。所有投诉均会绝对保密。



网上职安健投诉表格

本单张可以在劳工处各职业健康服务办事处免费索取，亦可于劳工处网站 [https://www.labour.gov.hk/chs/public/content2\\_9.htm](https://www.labour.gov.hk/chs/public/content2_9.htm) 下载。有关各办事处的地址及电话，可参考劳工处网站 <https://www.labour.gov.hk/chs/tele/osh.htm> 或致电 2852 4041 查询。

欢迎复印本单张，但作广告、批核或商业用途者除外。如节录资料，请注明取材自劳工处刊物《工作与颈背痛》。



刊物及媒体 –  
职业健康



各办事处的  
地址及电话