

# काम पर गर्दन और पीठ में दर्द



व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शाखा  
श्रम विभाग



*safety at work*

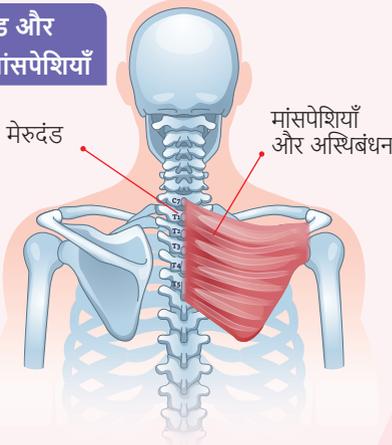


# परिचय

आजकल गर्दन और पीठ दर्द होना आम बात है। गलत तरीके से काम करने से हमारी गर्दन और पीठ में दर्द हो सकता है और हमारे काम में प्रदर्शन पर असर डाल सकता है। गंभीर मामलों में, काम करने की क्षमता भी खत्म हो सकती है। इस लेख में काम से संबंधित गर्दन और पीठ दर्द के सामान्य कारणों और उनके बचाव के तरीकों के बारे में बताया गया है।

## गर्दन और पीठ की संरचना और कार्य

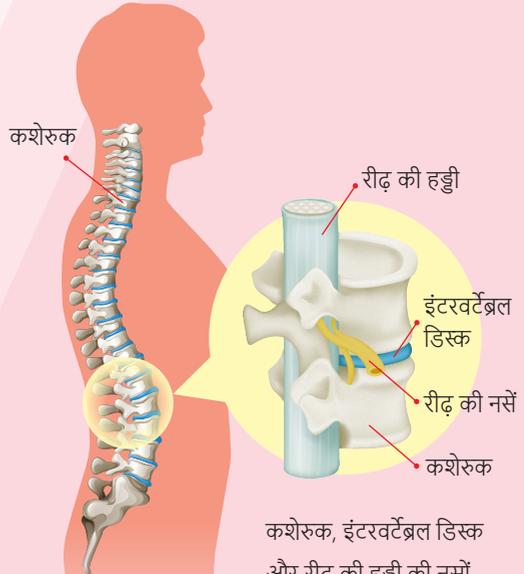
### मेरुदंड और पीठ की मांसपेशियाँ



गर्दन और पीठ मेरुदंड, इंटरवर्टेब्रल डिस्क, मांसपेशियों, अस्थिबंधन, रीढ़ की हड्डी और रीढ़ की नसों से बनी होती है।

### मेरुदंड का साइड व्यू

- मेरुदंड रीढ़ की हड्डी की रक्षा करता है और हमारे शरीर को सहारा देता है
- रीढ़ की हड्डी और रीढ़ की नसों आवेगों के संचरण, मांसपेशियों की गतिविधियों और संवेदना को नियंत्रित करने के लिए जिम्मेदार हैं
- एक इंटरवर्टेब्रल डिस्क दो कशेरुक के बीच स्थित होती है और स्पाइनल कॉर्ड की रक्षा के लिए एक झटके को अवशोषित करने वाला कार्य करता है।
- अस्थिबंधन कशेरुक को एक साथ जोड़ते हैं और पीठ को कुछ निश्चित गतिविधियां प्रदान करते हैं
- गर्दन और पीठ की मांसपेशियाँ हमारे शरीर को सहारा देती हैं और मोटर फ़ंक्शन प्रदान करती हैं



कशेरुक, इंटरवर्टेब्रल डिस्क और रीढ़ की हड्डी की नसों के बीच संबंध

# काम करते समय गर्दन और पीठ में दर्द के सामान्य कारण

## 1. कामकाजी माहौल

- फिसलाऊ, असमान या अस्थिर फर्श, खराब रोशनी गिरने या फिसलने का जोखिम बढ़ा सकती है।
- भीड़भाड़ वाला माहौल, अवरुद्ध रास्ते और जगह की कमी कर्मचारियों के लिए सही मुद्रा में मैनुअल हैंडलिंग करना मुश्किल बना देते हैं।
- उपयुक्त यांत्रिक उपकरणों की कमी से कर्मचारियों पर भार बढ़ सकता है और पीठ की चोटों या मोच का खतरा बढ़ सकता है।

## 2. काम करने की मुद्रा

- खराब कार्यस्थल डिज़ाइन
- खराब काम करने की आदत
- लंबे समय तक एक ही मुद्रा में बैठे रहना

- सिर और कंधे के बीच हैंडसेट पकड़े रखना
- दोनों पैरों को लटकाए रखना



- काम करने की टेबल और कुर्सी की अनुचित ऊंचाई
- अपर्याप्त पैर रखने की जगह

- ऊपरी अंगों और पीठ का अत्यधिक खिंचाव
- गर्दन का लंबे समय तक पीछे की ओर झुका रहना



### 3. मैनुअल हैंडलिंग संचालन

- अचानक और तीव्र गतियां या भारी वस्तुएं, लोग या जानवर उठाने की गलत तकनीकें मांसपेशियों और लिगामेंट्स में मोच या टूटने का कारण बन सकती हैं।
- गंभीर मामलों में, यह इंटरवर्टेब्रल डिस्क को हर्नियेट कर सकता है और रीढ़ की हड्डी या रीढ़ की नसों को दबा सकता है, जिससे दर्द, सुन्नता या यहां तक कि लकवा भी हो सकता है।

- भारी भार उठाते समय पीठ का मुड़ जाना



- भारी भार उठाते समय पीछे पीठ को झुकाना



# निवारक उपाय

## 1. जोखिम मूल्यांकन का संचालन करें

- नियोक्ताओं को सभी प्रकार के कामों जैसे कि मैनुअल हैंडलिंग संचालन और डिस्प्ले स्क्रीन उपकरणों के उपयोग के लिए जोखिम मूल्यांकन करना चाहिए
  - काम पर खतरों की पहचान करें
  - मौजूदा निवारक उपायों की पर्याप्तता और प्रभावशीलता का मूल्यांकन करें
  - उचित निवारक उपायों को तैयार करें और अपनाएँ

## 2. उचित निवारक उपाय अपनाएं

- अच्छी हाउसकीपिंग
  - दुर्घटनाओं की संभावना को कम करने के लिए एक सुरक्षित कार्य माहौल प्रदान करें, जैसे कि समतल और सूखी फर्श और पर्याप्त रोशनी।
  - पर्याप्त कार्य स्थान सुनिश्चित करें
  - अक्सर उपयोग की जाने वाली या भारी वस्तुओं को आसानी से पहुँचने वाली जगह पर रखें, जैसे कि कमर के स्तर पर, ताकि कर्मचारियों को ऊपरी अंगों और पीठ को ज़्यादा खींचने या झुकने से बचाया जा सके
- उपयुक्त उपकरण और एक्सेसरीज़
  - कर्मचारियों के काम के प्रकार और उनकी शारीरिक बनावट के अनुसार कुर्सियों और काम करने की मेजों का मिलान करें
  - उपयुक्त सहायक उपकरण प्रदान करें



## अच्छी मुद्रा

- बैठने और खड़े होने की उचित मुद्रा बनाए रखने से मांसपेशियाँ संतुलित स्थिति में रहती हैं और रीढ़ की हड्डी पर तनाव कम होता है
- लंबे समय तक एक ही मुद्रा बनाए रखने से बचने के लिए नियमित रूप से काम करने की मुद्रा बदलें

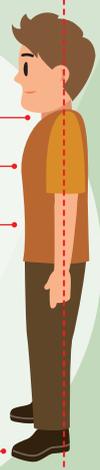
दोनों पैरों को फर्श पर समतल करके आराम से रखें



पीठ को बैकरेस्ट पर मजबूती से टिकाएं

ठुड़ी अंदर  
छाती ऊपर  
पेट अंदर

कान, कंधा और कलाई एक सीधी रेखा में होने चाहिए



## सही मैनुअल हैंडलिंग संचालन

- हाथ से वजन उठाने के जोखिम को कम करने के लिए सहायक उपकरणों या यंत्रों का उपयोग करें
- हाथ से उठाने में सही मुद्रा और तकनीक अपनाएं
- श्रमिक वस्तु के आकार और वजन और व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार टीम लिफ्टिंग को चुन सकते हैं। तालमेल और निर्देशन पर ध्यान दें।



घुटने मुड़े हुए



भार को शरीर के पास रखें।

पीठ सीधी



ऊँचाई को धीरे-धीरे उठाएँ, जाँघों के साथ।



तेज गति या पीठ को मोड़ने से बचें।

## काम में बदलाव

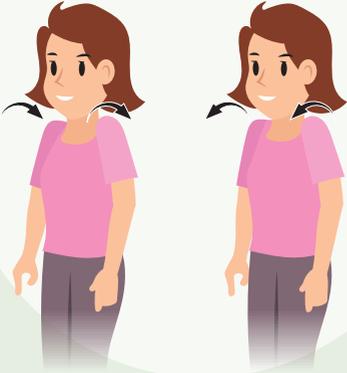
- नियमित रूप से काम या प्रक्रियाओं का बदलाव शरीर की विभिन्न मांसपेशियों को आराम देता है और तनाव को कम करता है।

### 3. स्वस्थ जीवनशैली

- पर्याप्त आराम और नींद
- संतुलित आहार
- नियमित शारीरिक गतिविधियाँ

नियमित व्यायाम मांसपेशियों की ताकत और लचीलेपन को बढ़ाता है। निम्नलिखित उदाहरण दिए गए हैं:

- स्ट्रेचिंग व्यायाम
  - कंधे को पीछे की ओर 10 बार घुमाएं
  - कंधे को आगे की ओर 10 बार घुमाएं



- मजबूती बढ़ाने वाले व्यायाम
  - घुटनों को मोड़कर पीठ के बल लेट जाएँ
  - अपने कूल्हों को उठाएं और 5 सेकंड के लिए रुकें। फिर प्रारंभिक अवस्था में वापस आएँ।
  - इस व्यायाम को 5 बार दोहराएं

- हाथों को पीठ के निचले हिस्से पर रखें।
- धीरे से ऊपरी शरीर को पीछे की ओर मोड़ें। 5 सेकंड तक रुकें



- दायाँ हाथ उठाएँ और बायाँ हाथ कमर पर रखें
- अपने शरीर को बाईं ओर मोड़ें। 5 सेकंड तक रुकें



## पूछताछ

यदि आप इस पुस्तिका के बारे में पूछताछ करना चाहते हैं या व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य (OSH) मामलों पर सलाह चाहते हैं, तो कृपया श्रम विभाग (LD) की व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शाखा से संपर्क करें:

टेलीफोन: 2852 4041 या

2559 2297 (कार्यालय के बाहर के समय में ऑटो-रिकॉर्डिंग सेवा उपलब्ध है)

फैक्स: 2581 2049

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

LD द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं और प्रमुख श्रम कानूनों की जानकारी हमारी वेबसाइट <https://www.labour.gov.hk> पर भी उपलब्ध है। व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य परिषद द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं के विवरण के लिए कृपया 2739 9000 पर कॉल करें।



श्रम विभाग  
की वेबसाइट

## श्रम विभाग के व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक

कोई भी कर्मचारी जिसे व्यावसायिक रोग, काम के दौरान चोट लगने या काम से संबंधित बीमारियों का संदेह है, वह अपॉइंटमेंट बुकिंग के लिए व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक पर कॉल कर सकता है या जा सकता है। डॉक्टर के रेफरल की आवश्यकता नहीं है।

- कुन टोंग व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक टेलीफोन: 2343 7133
- फैनलिंग व्यावसायिक स्वास्थ्य क्लिनिक टेलीफोन: 3543 5701



व्यावसायिक स्वास्थ्य  
क्लीनिक

## शिकायतें

यदि आपके पास कार्यस्थलों पर असुरक्षित संचालन और माहौल के बारे में कोई शिकायत है, तो कृपया LD की OSH शिकायत हेल्पलाइन 2542 2172 पर कॉल करें या हमारी वेबसाइट पर एक ऑनलाइन OSH शिकायत फॉर्म भरकर जमा करें। सभी शिकायतों को पूरी गोपनीयता के साथ संभाला जाएगा।



ऑनलाइन OSH  
शिकायत फॉर्म

यह पुस्तिका नि:शुल्क जारी की जाती है और व्यावसायिक स्वास्थ्य सेवा के कार्यालयों से प्राप्त की जा सकती है या श्रम विभाग की वेबसाइट [https://www.labour.gov.hk/eng/public/content2\\_9.htm](https://www.labour.gov.hk/eng/public/content2_9.htm) से डाउनलोड की जा सकती है। कार्यालयों के पते और टेलीफोन नंबर के लिए, कृपया श्रम विभाग की वेबसाइट <https://www.labour.gov.hk/eng/tele/osh.htm> पर जाएं या 2852 4041

पर कॉल करें। इस पुस्तिका को विज्ञापन, समर्थन या व्यावसायिक उद्देश्यों को छोड़कर स्वतंत्र रूप से पुनः प्रस्तुत किया जा सकता है। जानकारी के अंशों के लिए, कृपया स्रोत के रूप में "काम पर गर्दन और पीठ में दर्द" का उल्लेख करें जो श्रम विभाग द्वारा प्रकाशित किया गया है।



प्रकाशन एवं मीडिया-  
व्यावसायिक स्वास्थ्य



कार्यालयों के पते और  
टेलीफोन नंबर