

6 Pelemasan badan

Beberapa gerakan pelemasan badan dapat meredakan otot-otot yang tegang. Pelemasan tangan berikut ini dapat membantu mencegah tenosinovitis.

[Pelemasan 1]

1. rentangkan dan regangkan jari-jari sebisa mungkin selama 5-10 detik, lalu lemaskan
2. kepalkan tangan erat-erat selama 5-10 detik, lalu lemaskan; perlahan;
3. ulangi pelemasan ini 10 kali.



[Pelemasan 2]

1. ulurkan tangan kanan lurus-lurus dengan telapak tangan menghadap ke depan. Gunakan tangan kiri untuk perlahan menarik telapak tangan kanan ke belakang. Tahan selama 5 detik, lalu lemaskan;
2. tangan kanan tetap terulur, pergelangan tangan di bawah dengan telapak tangan menghadap Anda. Perlahan gunakan tangan kiri untuk menarik tangan kanan ke belakang. Tahan selama 5 detik, lalu lemaskan;
3. ulang pada sisi yang berlawanan;
4. ulang pelemasan ini 5 kali.



7 Gaya hidup sehat

- Tidur cukup
- Pola makan seimbang
- Olahraga teratur

Perawatan

- Istirahat
- Terapi dingin/panas
- Fisioterapi
- Terapi Kerja
- Pengobatan
- Pembedahan mungkin diperlukan

Tenosinovitis pada tangan atau lengan adalah salah satu penyakit akibat pekerjaan yang dapat menerima kompensasi berdasarkan Ordonansi Kompensasi Pegawai. Jika Anda curiga Anda terjangkit penyakit ini atau penyakit lain akibat pekerjaan, Anda dapat membuat janji lewat telepon atau berkonsultasi langsung di Klinik Kesehatan Kerja Departemen Tenaga Kerja.

Klinik Kesehatan Kerja Departemen Tenaga Kerja

Klinik Kesehatan Kerja Kwun Tong:

2343 7133

Klinik Kesehatan Kerja Fanling:

3543 5701

Layanan Pertanyaan

Untuk bertanya tentang brosur ini atau meminta saran perihal kesehatan kerja, silakan hubungi Cabang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Departemen Tenaga Kerja lewat:

Tel : 2852 4041

Faks : 2581 2049

Pos-el : enquiry@labour.gov.hk

Informasi tentang layanan yang ditawarkan oleh Departemen Tenaga Kerja dan tentang perundangan pekerja publik juga tersedia di situs web kami di www.labour.gov.hk.

Keluhan

Apabila Anda punya keluhan tentang praktik kerja dan tempat kerja yang tidak aman, silakan hubungi saluran siaga keluhan keselamatan dan kesehatan Departemen Tenaga Kerja di 2542 2172.

Semua keluhan akan dirahasiakan dengan seketat mungkin.

Diterbitkan oleh Departemen Tenaga Kerja

Apakah Anda tahu Tenosinovitis?



Cabang Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Departemen Tenaga Kerja



Apa itu Tenosinovitis?

Tendon menghubungkan otot dengan tulang. Tendon mempunyai selubung yang melindungi dan melumasi sehingga ia bisa bergerak dengan bebas di dalam selubung. Gerakan tendon yang berulang atau berlebihan dapat menyebabkan gesekan antara tendon dan selubungnya. Ini mengakibatkan inflamasi yang traumatik, disebut tenosinovitis.

Penyebab

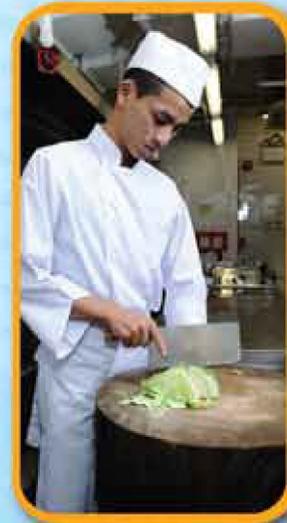
- Gerakan yang cepat dan berulang
- Bekerja dengan posisi tubuh yang tidak nyaman
- Gerakan kuat yang mendadak dan berlebihan
- Mempertahankan posisi tubuh yang sama dalam jangka waktu panjang

Tanda dan Gejala

Bagian yang terpengaruh dapat menjadi lembek, bengkak, lemah, panas, atau berkurang kemampuannya. Jika kondisinya parah, kegiatan sehari-hari dan pekerjaan dapat terpengaruh.

Pekerjaan Apa yang Mempunyai Risiko Lebih Besar?

Pengguna komputer, koki, pramusaji, petugas kebersihan, perakit, dll.



Langkah-langkah Pencegahan



1 Hindari atau kurangi gerakan yang cepat dan berulang



3 Gunakan alat-alat yang sesuai



2 Gunakan posisi tubuh yang benar



4 Rotasi kerja selang-seling



5 Jeda kerja berkala