工作與頸背痛











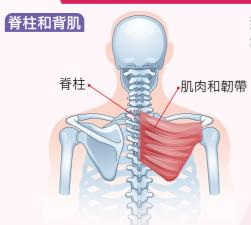




引言

頸背痛在現今社會十分普遍,不正確的工作姿勢容易令頸背受損, 影響工作表現,嚴重時,甚至會導致喪失工作能力。本單張旨在介 紹工作中引致頸背痛的常見因素及其預防方法。

頸背的構造和功用



頸背是由脊柱、椎間盤、肌肉、 韌帶、脊髓及脊神經所組成

脊柱的功用是保護脊髓並支撐 身體重量

- 脊髓及脊神經負責傳遞神經脈 衝,控制肌肉活動及感覺
- 每兩塊椎骨由椎間盤連接,以 吸收震動並保護脊髓
- 韌帶依附於椎骨關節間,容許有限度的脊骨活動
- 頸背的肌肉可鞏固及支撐身體,
 亦提供活動能力

者柱側面 脊椎側面 脊髓 椎間盤 脊神經 椎骨、椎間盤 和脊神經之 相關係

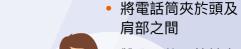
工作中常見引致頸背痛的成因

1. 工作環境

- 地面濕滑不平、照明不足,會增加跌倒或絆倒的風險
- 🧿 環境擠迫、雜物阻塞、搬運空間太窄,員工不能採用正確的搬運姿勢
- 缺乏適當輔助設備,會增加員工身體的負荷及腰背受傷或勞損的風險

2. 工作姿勢

- 不良的工作間設計
- 不良的工作習慣
- 🦲 長時間維持同一姿勢



雙腳不能平放地上



- 工作檯和椅子高度不配合
- 足腿活動空間不足



- 過度伸展上肢及背部
- 頸部長時間向後仰



3. 體力處理操作

突然和劇烈的動作或以不正確的姿勢提舉重物,包括物件、人或動物, 有機會扭傷或撕裂肌肉和韌帶

嚴重時甚至會令椎間盤突出,壓迫椎管內的脊髓或脊神經,導致疼痛或麻痺,嚴重時更可引致癱瘓



預防方法

1. 進行危險評估

- ◉ 僱主應對所有工作進行危險評估,例如體力處理操作、電腦工作等
 - 找出與工作有關的危害因素
 - 評估現有的預防措施是否足夠和有效
 - 制定及採取合適的預防措施

2. 採取合適的預防措施

- 良好的工作間整理
 - 提供安全的工作環境可以減少意外發生,例如地面平坦及乾爽,足夠 照明等
 - 確保有足夠的工作空間
 - 常用及較重的物件應放在較易拿取的位置,例如放在腰部附近的位置 會較為理想,避免員工過度伸展上肢及背部或彎腰
- 合適的設備和配置
 - 工作檯椅要配合員工體形及工作性質
 - 提供合適的輔助設備



• 正確的姿勢

保持正確的坐姿及站立姿勢, 可令肌肉處於平衡及鬆弛狀態,減少脊骨承受的壓力

避免維持同一姿勢過久。應間歇轉換工作姿勢

雙腳平放 在地上 —

下巴收入→ 挺胸→ 背部緊貼 收腹→ 椅背

耳、肩、腳眼成垂直線——

● 正確的體力處理操作

- 採用輔助設備或工具來搬運負荷物,可減低 體力處理操作的風險
- 採取正確提舉的姿勢及技巧
- 員工可根據物件的大小、重量及個人能力, 選擇合力提舉,並注意協調及指揮



• 工作轉換安排

• 輪流調換工作崗位或工序,令身體不同的肌肉得以休息,以減低勞損

3. 健康生活方式

- 充足休息和睡眠
- 均衡飲食
- 恆常的體能活動

運動可增強肌肉力量和靈活性, 以下提供一些例子作參考:

- 伸展運動
 - 1. 雙肩向後打圈十次
 - 2. 雙肩向前打圈十次



- 強化運動
 - 1. 仰臥曲膝
 - 2. 將臀部提起,維持五秒,然後 回復原來姿勢
 - 3. 重複以上動作五次



- 1. 雙手按後腰
- 2. 上身慢慢向後仰,維持五秒



- 1. 右手上舉,左手叉腰
- 2. 腰向左彎,維持五秒



查 詢

如對本單張有任何疑問或想查詢職安健事宜,可與勞工處職業安全及 健康部聯絡:

電 話: 2852 4041 或

2559 2297 (非辦公時間設有自動錄音服務)

傳 真: 2581 2049

電子郵件: enquiry@labour.gov.hk

你也可在勞工處網站 https://www.labour.gov.hk

閱覽本處各項服務及主要勞工法例的資料。



勞工處網站

如查詢職業安全健康局提供的服務詳情,請致電 2739 9000。

勞工處職業健康診所

任何懷疑患上職業病、工傷或與工作有關的疾病的在職人士,可致電職業健康診所預約就診,無需醫生轉介。

觀塘職業健康診所 電話: 2343 7133 粉嶺職業健康診所 電話: 3543 5701



職業健康診所

投 訴

如有任何關於工作地點的不安全作業模式或環境狀況 的投訴,請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2172 或 在勞工處網站填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有 投訴均會絕對保密。



網上職安健投訴表格

本單張可以在勞工處各職業健康服務辦事處免費索取,亦可於勞工處網站https://www.labour.gov.hk/tc/public/content2_9.htm下載。有關各辦事處的地址及電話,可參考勞工處網站https://www.labour.gov.hk/tc/tele/osh.htm或致電2852 4041 查詢。

歡迎複印本單張,但作廣告、批核或商業用途者除外。 如節錄資料,請註明取材自勞工處刊物《工作與頸背 痛》。



刊物及媒體 - 職業健康



各辦事處的 地址及電話

1/2024-2-OHL28