

## 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
  - 制訂及採用合適的預防措施

### 2. 採取合適的預防措施

- 良好的工作間整理
  - 確保有足夠的工作空間
  - 把常用或較重的物件擺放在易於拿取的位置，例如放在近腰部高度的位置
  - 提供安全的工作環境，以減少意外發生
- 合適的設備及配置
  - 工作檯椅要配合員工體形及工作性質



5

### ● 正確姿勢

- 保持正確的坐及站立姿勢，不但令肌肉處於平衡及鬆弛狀態，更減少脊骨所承受的壓力



- 避免維持同一姿勢過久，間歇轉換工作姿勢

### ● 體力處理操作

- 採用輔助設備或工具，以減少人力搬運
- 採取正確提舉的姿勢及技巧
- 笨重的物件應由多人合力搬移



### ● 工作轉換

- 間歇轉換工作崗位或工作性質，以減少勞損

6

### 3. 健康生活方式

- 充足睡眠
- 均衡營養
- 適量運動

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. 雙肩向前打圈十次。
  - 2. 雙肩向後打圈十次。



- 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。



### 諮詢服務

如你對本單張有任何疑問或想查詢其他職業健康及衛生事宜，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

你亦可透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。  
本處網址是：<http://www.labour.gov.hk>

### 投訴熱線

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2172。所有投訴均會絕對保密。

7

# 工作與頸背痛



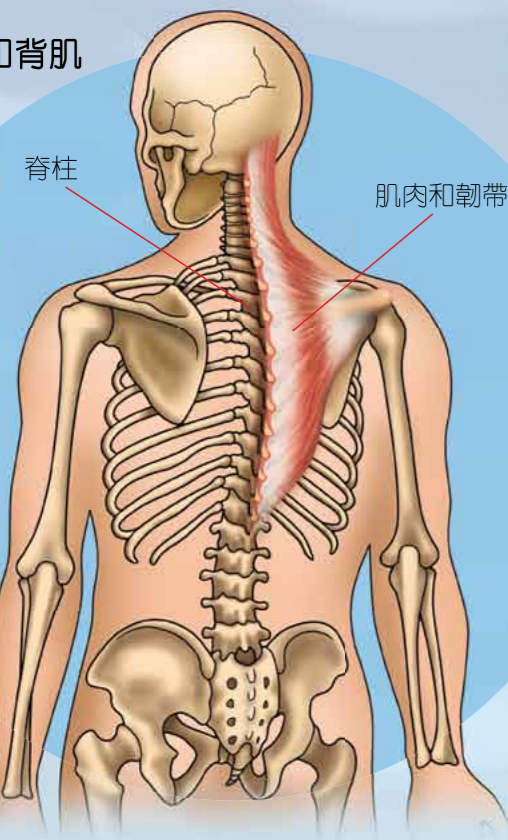
## 引言

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，因此影響工作表現，嚴重時，甚至會導致喪失工作能力。本單張旨在介紹工作中常見引致頸背痛之因素及其預防方法。

## 構造和功用

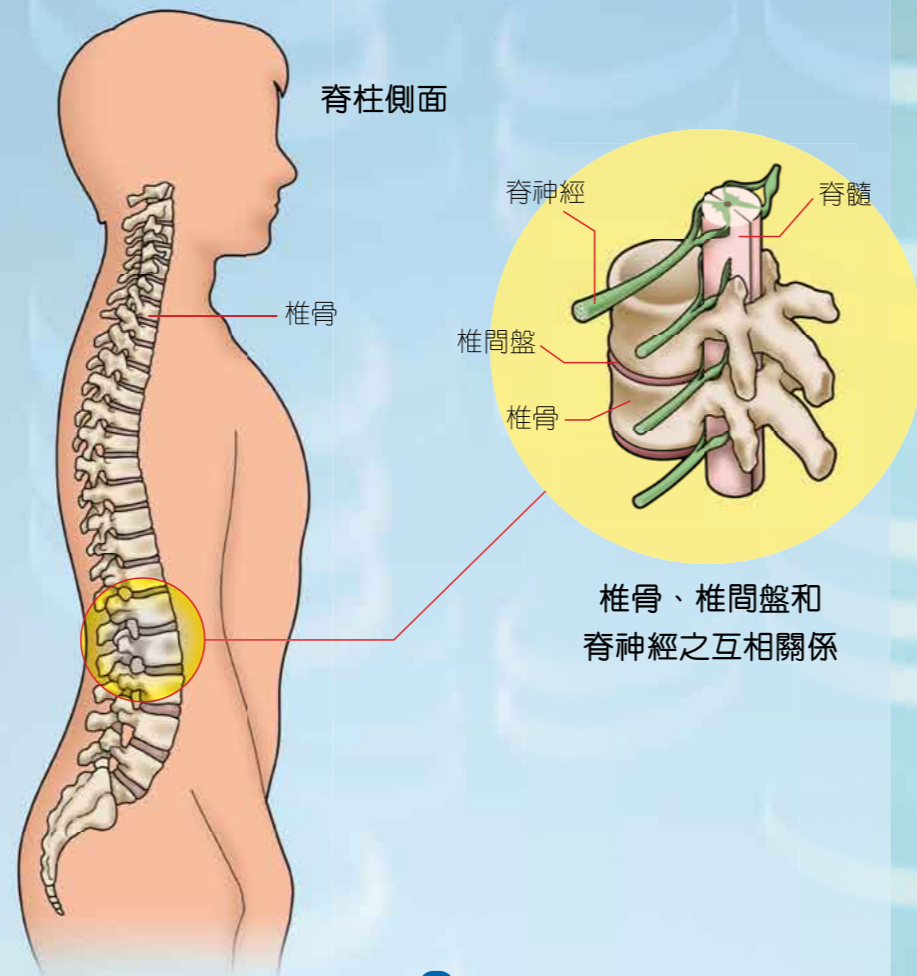
頸背是由脊柱、椎間盤、肌肉、韌帶、脊髓及脊神經所組成，結構非常複雜。

### 脊柱和背肌



1

- ▶ 脊柱是由三十三塊椎骨接合而成，用以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，控制肌肉活動及將訊息傳至腦部產生感覺。
- ▶ 椎骨間有椎間盤相連接，可以吸收震動及有保護脊髓的功用。
- ▶ 韌帶依附於椎骨關節間，容許有限度的脊骨活動。
- ▶ 頸背的肌肉除可鞏固及支撐身體姿勢外，亦可提供活動的能力。



2

## 頸背痛原因

### 1. 不良的工作姿勢

- 不良的工作間設計
- 不良的工作習慣
- 長時間維持同一姿勢

- 將電話筒夾於頭及肩部之間
- 雙腳不能平放地上



3

### 2. 不良的提舉方法

突然和劇烈的動作或以不正確的姿勢提舉重物均可扭傷或撕裂肌肉和韌帶，甚至會令椎間盤突入椎管，壓迫脊髓或脊神經，導致疼痛或麻痺，嚴重時，更可引致癱瘓。



### 3. 意外創傷

因地面濕滑而滑倒或被重物撞擊等意外創傷可導致骨折或令其他組織嚴重受損。

4