

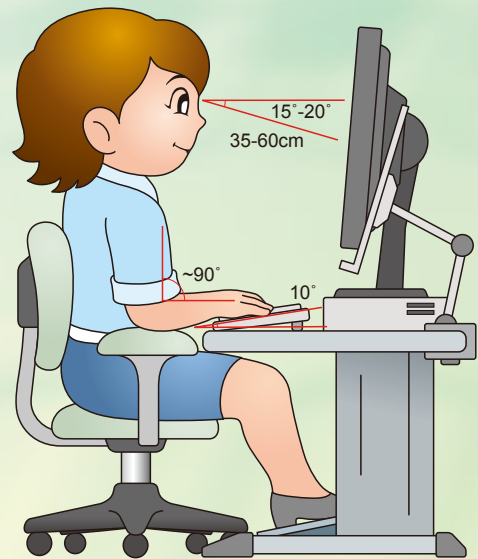
มาตรการป้องกัน

1. จัดการประเมินความเสี่ยง

- นายจ้างควรจัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงานทุกประเภท เช่น การใช้แรงงานยกของ หรือการใช้อุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ ฯลฯ
 - ระบุถึงอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขณะทำงาน
 - ประเมินว่ามาตรการป้องกันที่มีอยู่พอเพียง และมีประสิทธิภาพหรือไม่อย่างไร
 - กำหนดและปรับปรุงแบบมีมาตรการป้องกันที่เหมาะสม

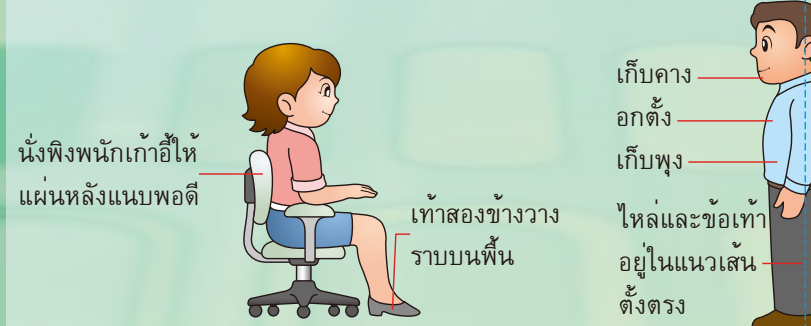
2. ปรับใช้มาตรการป้องกันที่เหมาะสม

- บริหารจัดการพื้นที่/อุปกรณ์ให้สอดคล้องเหมาะสม
 - จัดให้มีพื้นที่ในการทำงานอย่างเพียงพอ เหมาะสม
 - จัดวางอุปกรณ์เครื่องใช้ที่ปลอดภัย และมีน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่หยิบฉวยได้ง่าย เช่นระดับเอว
 - จัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้ปลอดภัย เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ
- เลือกใช้เครื่องมือเครื่องใช้ และอุปกรณ์เสริม ที่เหมาะสม
 - จัดโต๊ะและเก้าอี้ทำงาน ที่เหมาะสมกับขนาดและสรีระของผู้ทำงาน



5

- ลักษณะท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง
 - ใช้ท่านั่งและท่านยืนที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และอยู่ในท่าที่สมดุล และยังช่วยให้ลดแรงบริเวณกระดูกสันหลังด้วย



- หลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ให้เปลี่ยนท่าทางเป็นระยะๆ

การใช้แรงยกหรือเคลื่อนย้ายสิ่งของ

- ใช้อุปกรณ์หรือเครื่องช่วย เพื่อลดการใช้แรงยกของหนัก
- ใช้ท่าทางและกลวิธีที่ถูกต้องในการใช้แรงยกของหนักมาก
- ใช้คนงานหลายคน ในการยกของใหญ่และหนักมาก



การหมุนเวียนหน้าที่รับผิดชอบ

- ผลัดเปลี่ยนการทำงานในตำแหน่งหรือหน้าที่ต่างๆกัน เป็นครั้งคราว เพื่อลดการทำงานในลักษณะเดิมที่มากเกินไป

6

3. รักษาการดำเนินชีวิตที่ถูกสุขลักษณะ

- นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
- รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนสมดุล
- ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยให้อึดเหนี่ยวกล้ามเนื้อ มีความยืดหยุ่น ตัวอย่างการออกกำลังกาย เช่น
 - การออกกำลังกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ
 - หมุนไหล่ไปข้างหน้า 10 ครั้ง
 - หมุนไหล่ไปข้างหลัง 10 ครั้ง



- การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง
 - นอนหงาย งอเข่า ชันเข่าขึ้น
 - ยกสะโพกขึ้นโดยให้เท้ายันพื้นไว้ เกร็งไว้ 5 วินาที จึงวางสะโพกลงพื้นเหมือนเดิม
 - ทำซ้ำ 5 ครั้ง



ติดต่อสอบถาม

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับแผ่นพับนี้ หรือต้องการคำแนะนำ เรื่องสุขภาพและอนามัยในการทำงาน กรุณาติดต่อ กรมแรงงาน สาขาสภาพปลอดภัยและสุขภาพในการทำงาน โทรศัพท์ : 2852 4041 โทรสาร: 2581 2049 อีเมล: enquiry@labour.gov.hk ข้อมูลบริการโดยกรมแรงงาน และกฎเกณฑ์หลักของแรงงาน สามารถหาอ่านได้ที่เว็บไซต์ <http://www.labour.gov.hk>

การร้องเรียน

ถ้าต้องการร้องเรียน เกี่ยวกับสถานที่ทำงานไม่ปลอดภัย การทำงานไม่ปลอดภัย โปรดแจ้งกรมแรงงาน สายด่วน ร้องเรียน เรื่องสุขภาพและอนามัยในการทำงาน โทรศัพท์ 2542 2172 ข้อร้องเรียนจะถือเป็นความลับ

Published by the Labour Department
Printed by the Government Logistics Department

7

Thai version 1/2010-1-OHL28t

ปวดหลัง ปวดคอ เนื่องจากการทำงาน



ฝ่ายความปลอดภัยและสุขภาพในการทำงาน
กรมแรงงาน

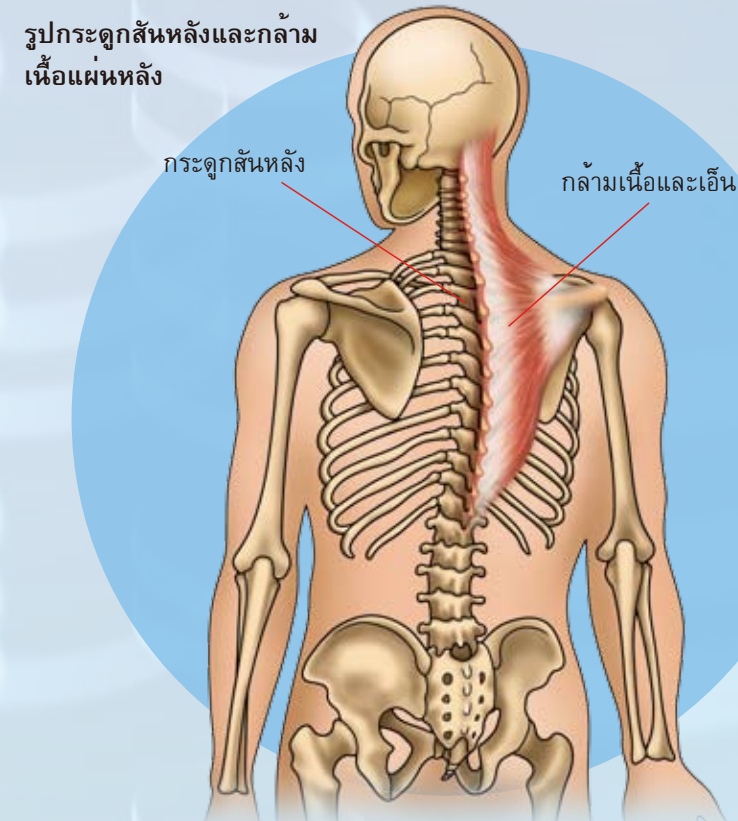


คำนำ

ในปัจจุบัน อาการปวดคอ ปวดหลัง เป็นเรื่องปกติ การทำงานด้วยท่าทางที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ปวดคอปวดหลังได้ และมีผลต่อสมรรถภาพในการปฏิบัติงาน ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจทำให้ไม่สามารถทำงานได้ แผ่นพับนี้จัดทำขึ้นเพื่อแนะนำให้ทราบถึงสาเหตุของการปวดคอ ปวดหลังที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน และบอกถึงมาตรการในการป้องกันด้วย

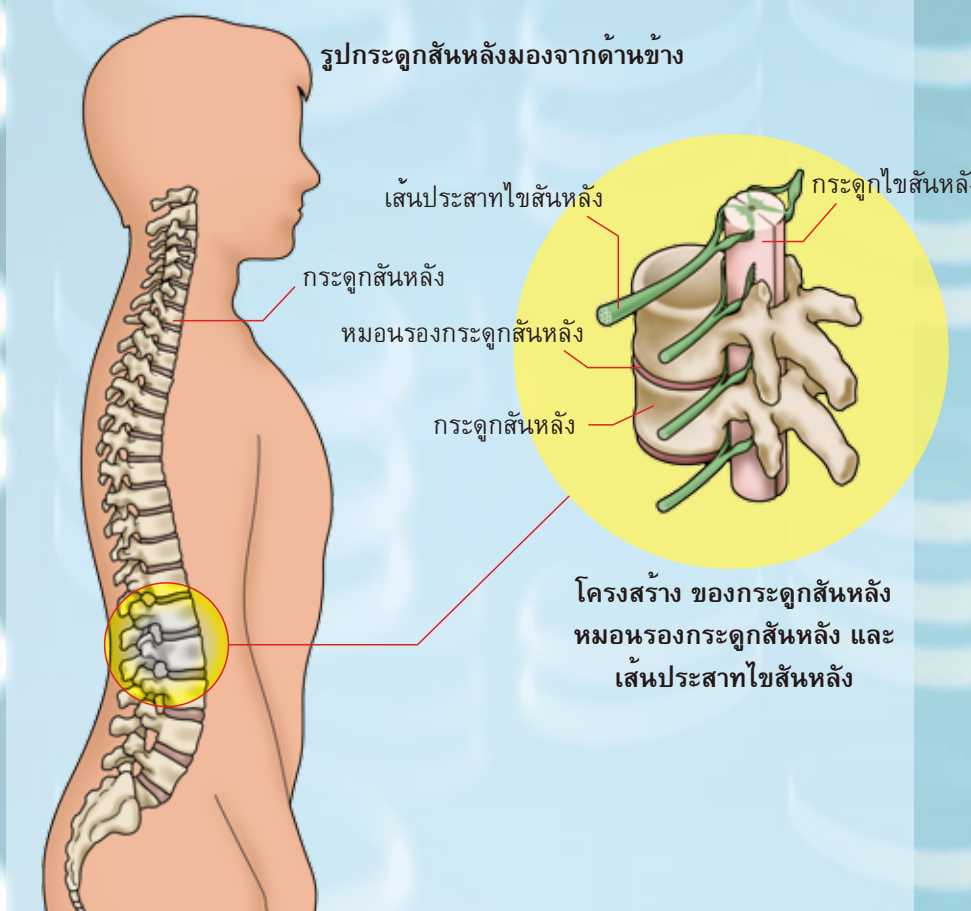
โครงสร้างและหน้าที่

คอและหลังมีโครงสร้างที่ซับซ้อน ประกอบด้วย กระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อ เอ็น ไส้สันหลัง และประสาทไขสันหลัง



1

- ▶ กระดูกสันหลังมีลักษณะเป็นปล้องรวม 33 ปล้อง ทำหน้าที่ป้องกันไขสันหลัง และเป็นแกนให้ร่างกายตั้งตรงได้
- ▶ ไส้สันหลัง และประสาทไขสันหลัง ทำหน้าที่แปลงกระแสประสาทควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ และสร้างการรับรู้ต่างๆ ส่งกลับไปสู่สมอง
- ▶ หมอนรองกระดูกสันหลัง เป็นกระดูกอ่อนที่อยู่ระหว่างกระดูกสันหลังปล้องที่เรียงติดกัน กระดูกอ่อนมีความยืดหยุ่นทำหน้าที่เป็นตัวลดแรงกระแทก ปกป้องไขสันหลัง
- ▶ เอ็น ทำหน้าที่ยึดกระดูกสันหลังไว้ด้วยกัน เพื่อให้กระดูกหลังมีการเคลื่อนไหวได้
- ▶ กล้ามเนื้อหลังและคอ ทำหน้าที่พยุงให้เราสามารถทรงตัวอยู่ในท่าทางต่างๆ ได้ และทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายด้วย



2

สาเหตุของการปวดคอ ปวดหลัง

1. ท่าทางที่ไม่ถูกต้องในการทำงาน

- พื้นที่ในการทำงานออกแบบไม่ถูกต้อง
- ลักษณะนิสัยในการทำงานไม่ถูกต้อง
- ทำงานในท่าทางเดียวติดต่อกันเป็นเวลานานๆ
 - ใช้คอและไหล่หนีบโทรศัพท์
 - นั่งหย่อนขาสองข้าง
- ความสูงของโต๊ะ และเก้าอี้ ไม่เหมาะสม
- พื้นที่ในการวางขา คับแคบเกินไป
- นั่งหรือนอนนานๆ
- นั่งหรือนอนนานๆ



3

2. การยกของหนักด้วยท่าที่ไม่ถูกต้อง

การยกของหนัก โดยออกแรงยกเต็มที่และรวดเร็ว หรือด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดข้อแพลง เอ็นหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้ และนำไปสู่หมอนรองกระดูกเคลื่อน กดทับไขสันหลัง หรือเส้นประสาท ทำให้เกิดการปวด ชา ในรายที่รุนแรงอาจทำให้แขนขาอ่อนแรงเป็นอัมพาตได้



3. การบาดเจ็บจากการกระทบกระแทก

การล้มลงบนพื้นแข็ง หรือถูกกระแทกโดยวัตถุที่มีน้ำหนักมาก อาจทำให้กระดูกหัก หรือเกิดการบาดเจ็บรอบๆได้รับบาดเจ็บอย่างรุนแรง

4