

體力處理操作

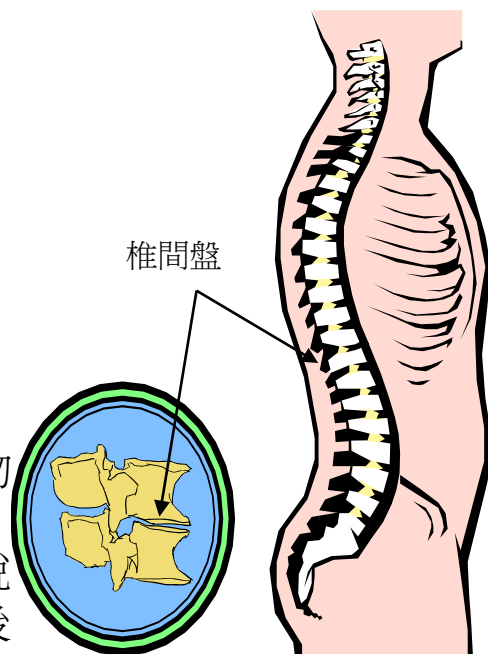
體力處理操作 – 是我們日常工作的一部份，它包括搬運、提舉、放下、拉動和推動等動作。



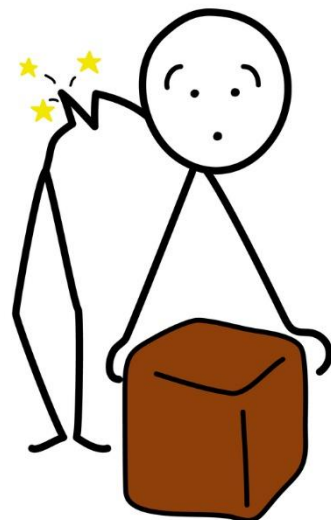
• 不要以為這些動作非常簡單，如果姿勢不當、用力不當、長期或經常重複該動作、急速地用力、扭轉或承受突然而來的壓力等等，都會導致身體受傷，例如，扭傷、拉傷、腰背受傷、小腸氣，以至關節、韌帶、肌肉和椎間盤磨損等。

• 扭傷背部一般可分為：

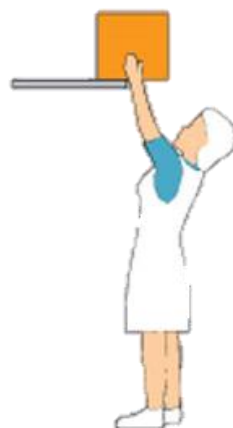
- 扭傷背部肌肉或韌帶—需要休息及接受物理治療
- 脊椎骨受傷—因為脊椎骨碎裂或椎間盤脫位，可能要做手術矯正，但很多時復原後體力亦大不如前，不少工友亦不能做回原本的工作。



• 除了受傷後所引起嚴重的後果外，治療期間亦十分痛苦，行動不便、晚上痛得不能入睡等，但因為沒有表面傷口，不少上司亦懷疑工友詐病欺騙工傷假期，有苦自己知而已。



體力處理操作



常見引致肌肉筋骨勞損及脊椎骨受傷的因素有：

1. 背部和腰部負荷過重，例如：抬舉或支持過重的物件；
2. 提放重物時姿勢不正確，例如：彎腰，或手部過度向上伸展、扭動身體等；

3. 提舉物品時失去平衡；



4. 提舉之物品過重或過大；



5. 工作時太急速；

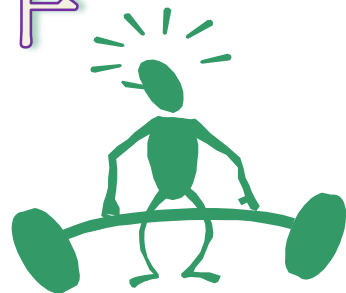
6. 提舉時不協調或重心偏於某一方；及在狹窄的地方提放物品等。

因此我們在進行體力處理操作前，必先進行評估，評估物件的重量、工序、環境及個人能力等各種因素，方可決定選用之操作方法。



體力處理操作

員工在日常工作時經常需要進行體力處理操作。不正確的提舉，包括不良姿勢、用力不當、長期或經常重複的動作及急促地用力或承受突然而來的壓力等，都會導致身體受傷。



在工作前，應該檢討該項工作是否可以：

1.重新設計負荷物-例如改變物件的重量或形狀，把大包的物件分拆成小包。設計物件時，應考慮攜帶和抓握的問題。



2.重新設計工序-如減低物件所需搬運次數、縮短要移動的距離或預先把物件放置在容易搬運的高度。



3.借助機械或輔助設備-如使用吊機、叉式剷車或手推車等協助。



4.改變工作間的設計-如改善工作場所整理，方便進行體力處理操作，並減少因不良的工作場所整理而引致的意外。



5.適當分配工作-如考慮僱員的工作能力安排合適的工作，或安排一組人合力抬舉等。



體力處理操作

搬運時注意事項

1. 靠近貨物，雙腳分開，站在貨物兩旁。
2. 蹲下時兩腿分開，屈膝，腰背要挺直；身體保持平衡。
3. 用手掌及手指緊握貨物，手臂緊貼身體，將下顎貼近胸前，挺腰確保背部平直。
4. 將貨物盡量貼近身體，縮短貨物重心與身體的距離，用腿力有節奏地將貨物提起。
5. 提起貨物後，切忌走動過急，利用雙腳轉彎，避免任何扭腰動作。
6. 如貨物是需要2人或以上一齊搬運時，需由一名人員發施號令，確保各成員動作的配合及避免受傷。



注意：

- 避免不良的身體動作或姿勢，如扭腰、彎身、過份伸展等。
- 避免經常或長期進行重覆性動作。
- 工作一段時間後，應作適量的休息，並進行一些伸展運動。

