

體力處理操作

保背錦囊



脊骨保護



職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL



工作
安全健康
safety at work

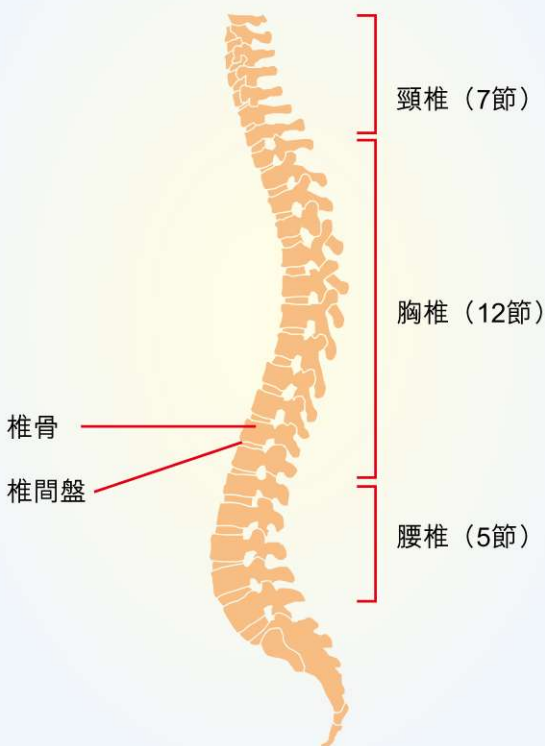


前言

在日常生活及工作，使我們能活動自如，是全賴脊骨的伸展及轉動。然而，我們若忽略了一些細微的動作，也會對我們的脊骨造成不良的影響。假若脊骨一旦受到傷害，是很難康復的，即使能夠康復，亦需要很長的時間。因此，我們必須先瞭解脊骨的結構，並且小心保護它。

脊骨的功能

- 脊椎骨是人體骨架的中心支撐，可以支持體重
- 支持和附著四肢與軀幹聯繫的肌肉和筋膜
- 脊椎骨是保護器官的架子，保護脊髓和神經根
- 傳遞重力



脊椎骨的結構

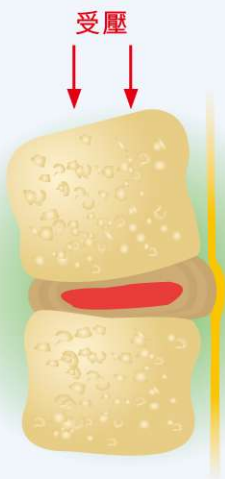
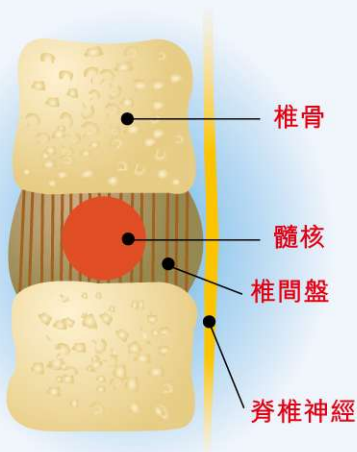
脊椎骨分別由頸椎、胸椎、腰椎等椎骨連接而成的。它使我們可以活動和工作，而其中以頸椎的活動幅度最大。

從側面看，脊椎骨成自然的S形曲線，這結構讓脊椎能緩和外來的衝擊和支持體重。而脊椎的每一節是由椎骨和椎間盤組成。

椎間盤

椎間盤位於兩塊椎骨之間，成為一個吸收壓力和幫助椎柱彎曲的軟墊。

每塊椎間盤的中心部份都是由富有彈性的半流動性膠質團塊構成，這個部份稱為**髓核**。髓核的周圍由強韌的**纖維環**密封起來，這樣就是一個完整的椎間盤。



當提舉重物時，椎間盤會因受壓而改變本身的形狀，把壓力分散到周圍。當壓力解除，椎間盤便會回復原狀。

引致脊骨受損的原因

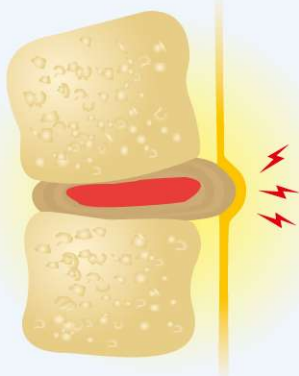
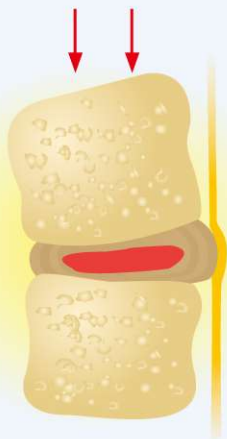
引致脊骨受損的原因很多，除了因受過大壓力的突發性意外，也可能由於長期採用不正確的體力處理操作而引致受傷，例如椎間盤突出。

椎間盤突出



1. 在一般情況下，椎間盤是可以有緩和壓力的功能。

2. 當椎間盤承受的壓力過大時，纖維環會裂開，不能恢復原狀。由於椎間盤周圍有很少神經線分佈，所以受損後不容易察覺。



3. 當擠出的椎間盤壓著脊椎神經，便會引起疼痛。

總結

當我們對脊骨結構和受傷原因有了一定的認識，我們便要小心保護它，當進行體力處理操作前，需考慮個人體質和能力，並遵守下列要點，這樣我們才可以擁有健康強壯的脊骨。



避免於工作時過份彎腰



搬運過重或過大的貨物，應利用機械輔助。



避免提舉過重的物件



當個人能力不能應付時，須找他人協助。



避免工作環境有絆倒危險，及應常保持工作環境整齊、安全及光線充足。



應多做一此強壯背部的運動

 職業安全健康局

香港北角馬寶道28號華匯中心19樓 電話：2739 9377 傳真：2739 9779
電子郵件：oshc@oshc.org.hk 網址：www.oshc.org.hk