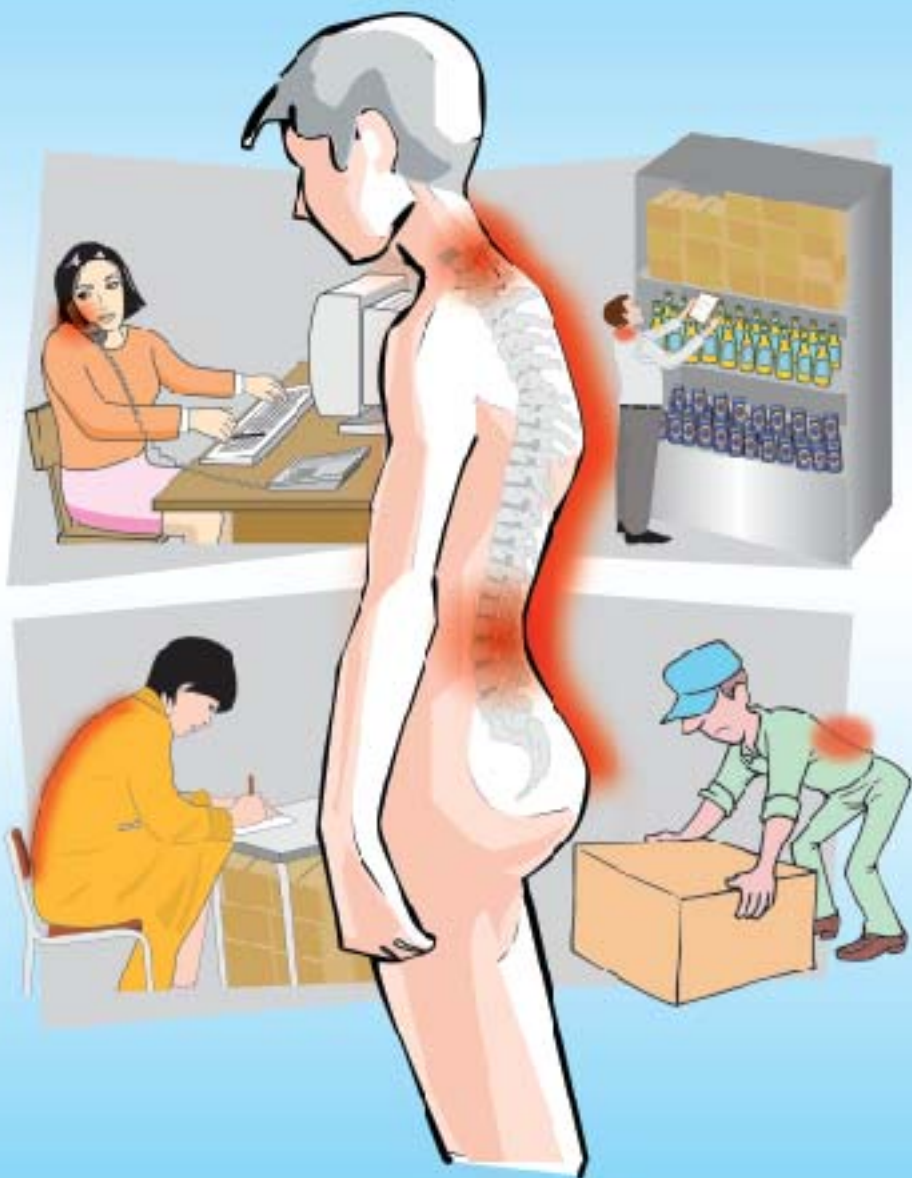


# 工作與頸背痛



勞工處  
職業安全及健康部



職業安全健康局

# 引言

頸背痛是十分普遍的毛病。如工作姿勢不正確，更會令頸背受損，影響工作表現。嚴重時，甚至會喪失工作能力。本單張旨在簡單介紹工作中可引致頸背痛之因素及其預防方法。

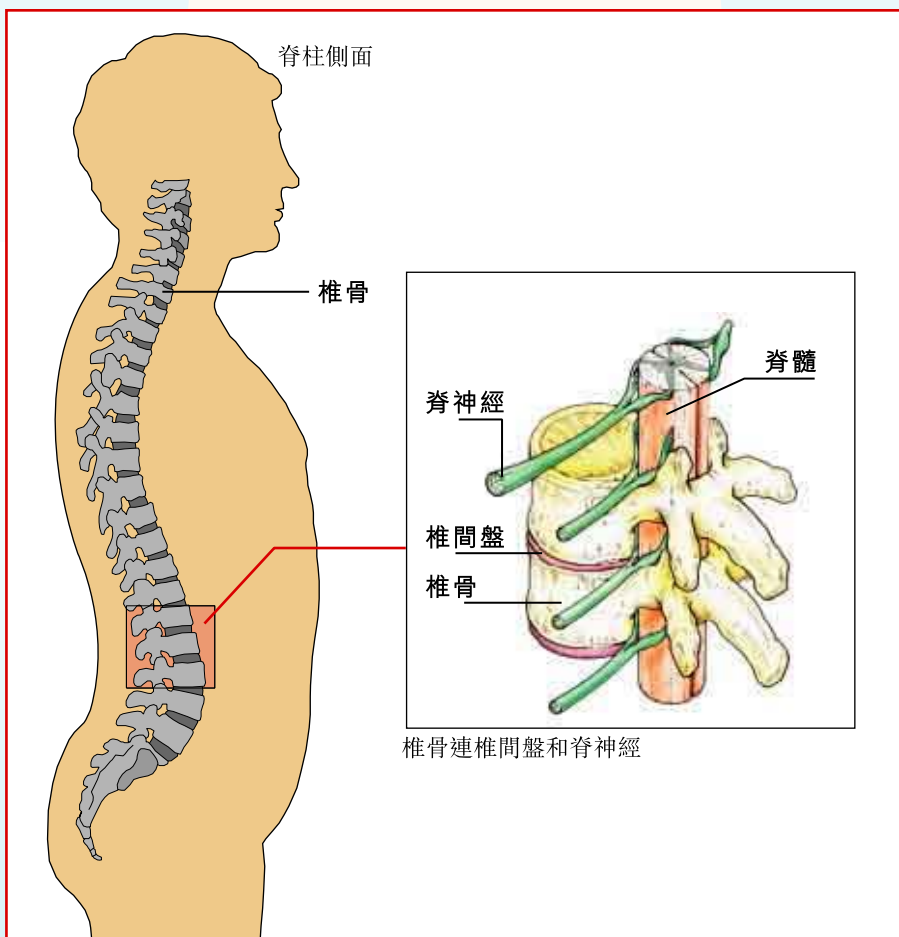
## 構造和功用

頸背是由脊柱、椎間盤、肌肉、韌帶、脊髓及脊神經組成。構造非常複雜。



脊柱和背肌

- ▶ 脊柱是由三十三塊椎骨接合而成，用以保護脊髓並承受體重。
- ▶ 脊髓及脊神經負責傳遞神經脈衝，控制肌肉活動及將刺激傳至腦部產生感覺。
- ▶ 椎骨間有韌帶及椎間盤相連接，容許有限度的脊骨活動。例如彎腰等。
- ▶ 肌肉能令身體保持姿勢及產生動作。



# 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



頸部長時間向後仰



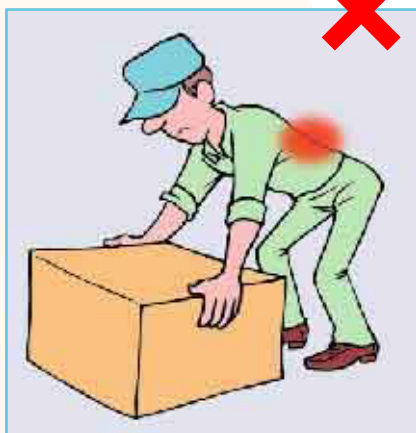
工作枱和椅子高度不配合及足腿活動空間不足

## 2. 不良的人力搬抬姿勢 / 動作

突然、劇烈地或以不正確姿勢提舉重物可扭傷或撕裂肌肉 / 韌帶；甚至會令椎間盤突入椎管，壓迫脊髓 / 脊神經，導致疼痛或麻痺。嚴重時，更可引致癱瘓。



扭動上身搬重物



彎腰搬重物

## 3. 意外創傷

意外創傷可導致骨折或令其他組織嚴重受損，例如因地面濕滑而滑倒或被重物撞擊等。

# 預防方法

## 1. 進行風險評估

- ▶ 僱主應對所有工序，例如人力搬抬工作、電腦工作等進行風險評估
  - i. 從工作程序找出危害因素
  - ii. 評估現有的預防措施是否足夠
  - iii. 制訂足夠的預防措施

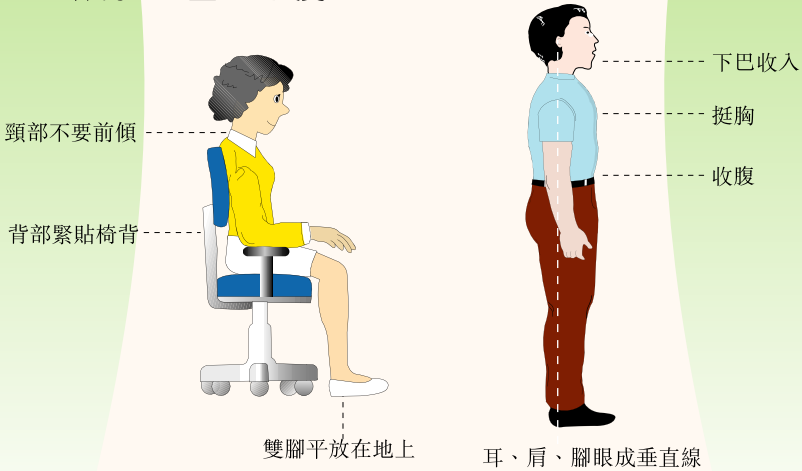
## 2. 採取預防措施

- ▶ 工作間的整理
  - i. 有足夠工作空間
  - ii. 把常用 / 較重物件擺放在易於拿取的位置，例如放在近腰部高度的位置
  - iii. 安全的工作環境，減少意外發生
- ▶ 合適的作業設備配置
  - i. 工作檯椅要配合員工體形及工作性質



- ▶ 保持正確姿勢，能令脊骨保持於受最少壓力的位置，肌肉處於平衡及鬆弛狀態。

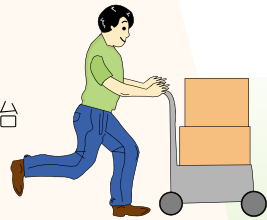
- i. 保持正確坐 / 立姿勢



- ii. 避免維持同一姿勢過久

- ▶ 人力搬抬工作

- i. 採用輔助設備 / 工具，以減少人力搬抬



- ii. 採取正確搬抬姿勢 / 動作



- ▶ 適當時候轉換工作崗位 / 性質，以減少勞損

### 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

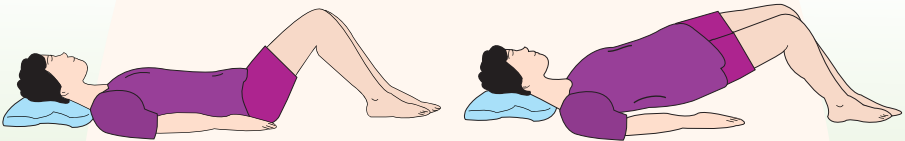
#### i. 鬆弛運動

雙肩向上提起，跟箭咀向前、後轉動十至十五次



#### ii. 強化運動

平臥地上，手放兩旁，屈起雙膝，提起臀部，保持五秒，然後重複十五次。



## 諮詢服務

有關職業健康的查詢，請聯絡勞工處職業安全及健康部。

地址：香港中環統一碼頭道38號海港政府大樓15字樓  
電話：2852 4041  
圖文傳真：2581 2049  
電子郵件：enquiry@labour.gov.hk

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