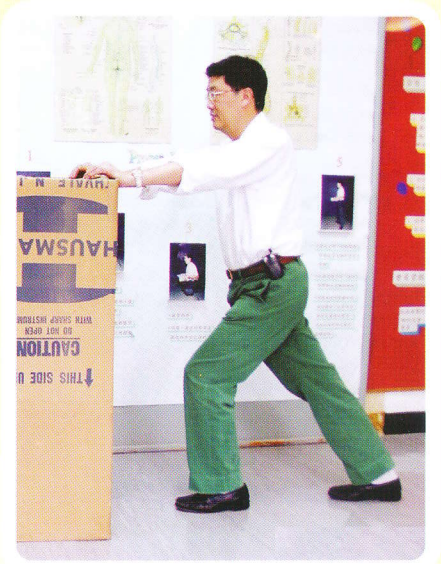
大口環根德公爵夫人兒童醫院
脊柱測研中心

職業治療
背部護理錦囊
之

體力處理操作
推拉重物



體力處理操作是第二大主要引致受傷的工序。體力處理操作主要是指用手、臂或其他形式的身體動作移動或支撐負荷物，包括：提舉、放下、推動、拉動和搬運物件。正確理解及運用推拉物件的原則，不但可提高工作的安全性，更可增加工作效益。

I 推動物件

1 單人推移物件

應保持腰背挺直，雙腳分開，以增加身體的穩定性。推動前，應留意地面是否有積水或油漬，應穿着安全鞋，以防滑倒。

推動時收緊腹肌，利用腿、肩及臂發力向前推，切忌弓背彎腰或突然猛力推動物件，因此舉可能引致椎間盤受損。

最重要是盡力而為。如物件太重或超過自己可承受的範圍，應找別人幫助。

2 雙人推移物件

推動物件方法與單人推移方法相似。但二人動作需協調，移動物件時可發出口號，以增加默契。

最理想的方法是利用合適的機械或器材，如手推車，以減低所需的體力。

II 拉動物件

拉動物件對腰背的傷害性較推動物件為高，應盡可能避免。

拉動物件前，先留意身後移動範圍是否有尖銳物或雜物阻擋。因拉動時，重心向後、視線較難留意身後的地面情況。

拉動時應收緊腹肌，利用腿、肩及臂力平穩地慢慢發力向後，切忌因突然或急速的動作而可能引致腰背受傷。

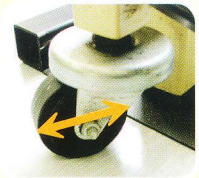
如物件太重，最理想的方法是尋求協助，二人合作時可一前一後以推拉的方法來移動重物。

III 輔助機械或器材

1 手推車的選擇

- 手柄高度介乎盤骨至肩膊之間的距離，使身體能以站立姿勢使用手推車。過低的手柄令使用者以弓背彎腰姿勢來發力，大大增加腰背的傷害。
- 手柄應以平滑和圓筒形設計較佳。

- 手推車的車轆直徑越大，使用者就會越省力，尤其是當推過石塊和崎嶇不平的路面。



2 使用手推車時之注意事項

- 手推車應定期檢查車轆的狀態及加潤滑油，避免因車轆損壞而增加使用時的阻力，導致腰背不必要的負荷。
- 使用手推車時，應避免把物件堆砌得太高而阻礙視線，切忌一手推車一手拉車的高危動作。

如欲索取進一步資料，請聯絡本中心職業治療師

電話：29740302

醫院管理局
HOSPITAL AUTHORITY

THE DUCHESS OF KENT CHILDREN'S HOSPITAL AT SANDY BAY
大口環根據公爵夫人兒童醫院