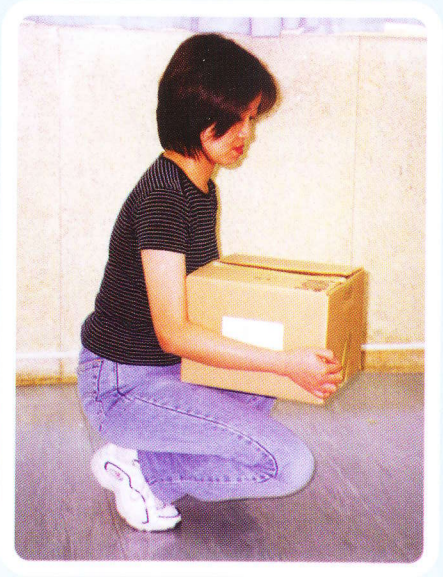
大口環根德公爵夫人兒童醫院
脊柱測研中心

職業治療
背部護理錦囊
之

體力處理操作
重物提舉及放下



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以身體動作移動或支撐負荷物，包括：提舉、放下、推動、拉動及搬運物件。正確理解及運用體力處理操作技巧，不但大大提高工作上的安全性，更可提高工作效益。

體力處理基本法

1 搬運前應估計物件的大小、重量和個人的能力，量力而為。儘量利用手推車，吊車等工具幫手。

2 有計有謀—計劃如何提舉物件及清除沿路障礙物。

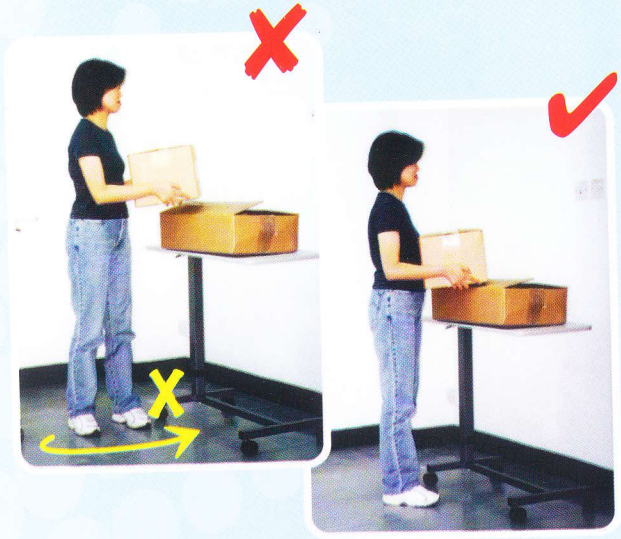
3 腳部貼近物件成「丁」字狀，馬步要大和穩。

4 先蹲下，後提升，保持背部挺直。

5 以雙手從底部緊握物件，切勿只用指尖。提取物件時，要保持背部垂直並將物件貼近身體。

6 提舉物件時，要保持背部挺直，用大腿撐起直至整個人直立為止。

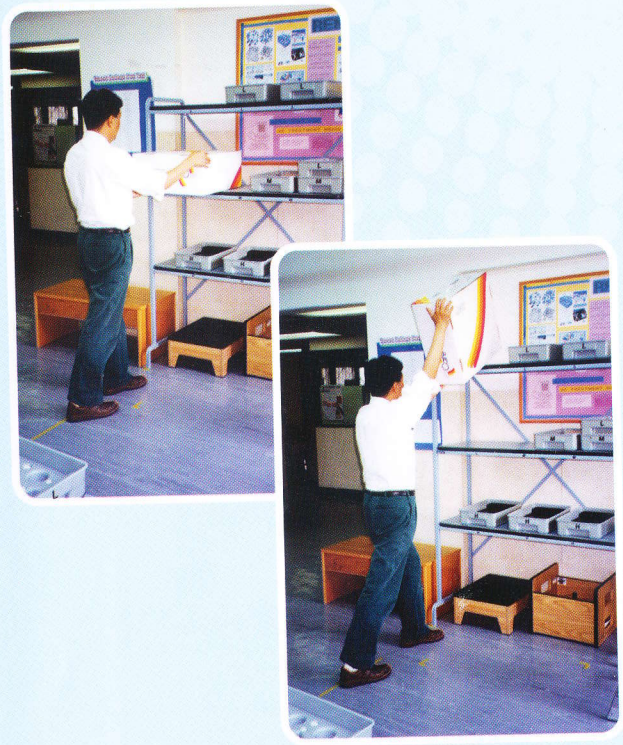
7 運送物件時，要將物件靠近身體，應移動雙腳而非扭轉腰部。



8 放下物件時，則應把上述步驟反過來，並要保持背部挺直，屈膝蹲下才放手。

9 有需要，找幫手。要協調有默契。

如要一次過將重物提至腰以上的高度，應先將重物放於半腰高之工作台上，糾正好手掌位置然後再提高至目的地。有效使用合適鋁梯等工具，更可大大提高工作上的安全性。



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