

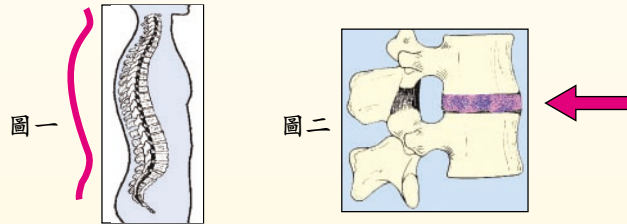
職業治療 背部護理錦囊 之 駕駛者護背

近年來，世界各地有多項研究報告關於腰背痛與駕駛的關係，均顯示職業司機患腰背痛的機會率比從事其他職業的人仕高出四倍。本中心希望藉此護背錦囊，為職業司機提供一些實用資料，增加他們對護背的知識及預防方法，從而減低因長時間駕駛而引發的腰背痛。

駕駛與腰背痛的關係

1. 長時間於駕駛席上

坐著的時候，盤骨會向後微傾，腰背的天然弧度(圖一)會因而減少，令椎間盤(圖二)所承受的壓力相應地增加。由於司機需要專注於操控車輛，背部肌肉因此長期處於同一姿勢而變得疲勞緊張，日積月累便形成椎間盤及肌肉勞損的主要原因。



2. 震動力

行車時，引擎轉動所產生的震動力會因不平坦的路面而增加，令軟組織所承受的震幅倍增，椎間盤的韌帶會因重覆拉扯而勞損。另外，在駕駛時，為了保持姿勢的平衡，背部肌肉亦會相應地加倍收緊，加速肌肉疲勞。

3. 錯誤姿勢

身體長時間於震動的駕駛環境下，肌肉會因疲勞而變得反應比較遲鈍，未能即時提供足夠的肌肉張力，以應付工作上不同的體能要求。長時間駕駛後再以錯誤的姿勢上落車及搬運貨物，將會令椎間盤構成頗大的損害。

減低駕駛時腰背痛的方法

1. 減低駕駛的震動力

- 定期維修車輛避震設備及保持恰當的輪胎氣壓，確保汽車的避震系統保持於最佳狀態。
- 車廂座位內置的腰墊雖然有助保持腰背天然弧度，但各人身高有異，內置的腰墊未必能提供足夠的腰背承托。在腰背加上4-5厘米厚的腰墊，或使用卷起的毛巾(如圖三及四)，可為腰背提供額外的承托力，減少腰背的疲勞。



圖三

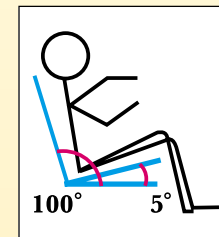


圖四

- 採用有效減低震動力的坐墊(如圖三)，可減少震動對椎間盤及韌帶造成的損害。

2. 駕駛席適當調較

- 調較靠背斜度至 100° ，並把座位向上調升 5° ，有助放鬆頸部肌肉、保持腰背天然弧度並減低椎間盤所承受的壓力。

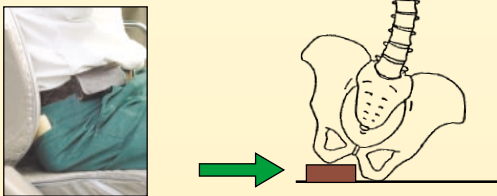


3. 正確駕駛姿勢及習慣

- 俯身向前的駕駛姿勢會大大增加椎間盤所承受的壓力，尤其在震動的環境下，更會造成加倍的勞損，所以在駕駛時，背部應緊貼椅背，保持挺直，除了可以減低椎間盤所承受的壓力，更可減低肩膊肌肉的緊張及疲勞。



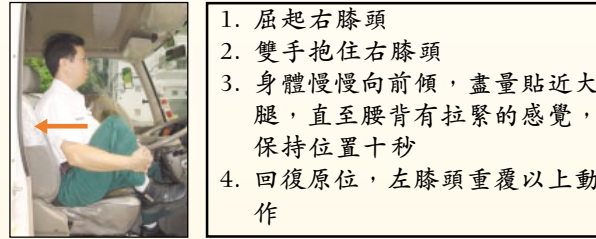
- 經過凹凸不平的路面時，應把車速收慢，避免身體承受太大的震動力。
- 盡可能安排每駕駛半小時便下車休息2分鐘，如不可行則可以調較椅背前後的斜度，改變震動相對脊椎的傳導方向，從而舒緩震動對椎間盤所造成的勞損。
- 應避免把銀包、鎖匙、手提電話等雜物置放於後褲袋內，否則雜物會造成盤骨邊高邊低，使脊骨以側彎來保持上身平衡，加重椎間盤的負荷。



4. 適當伸展運動

長時間的駕駛會令身體各部份肌肉緊張、僵硬。以下的伸展運動，可在安全停車環境下，在車廂中有限的空間內完成，以鬆弛腰背的肌肉張力及伸展背部的韌帶。

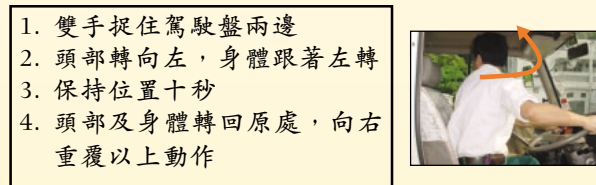
第一式：



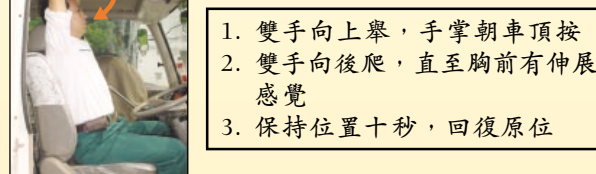
第二式：



第三式：



第四式：



每個動作需保持十秒，重覆練習四次

5. 駕駛後上落車姿勢

上落車時，應保持腰背挺直，避免轉身及彎腰；如駕駛席離地較高時，切忌從車上跳下，以減低椎間盤及韌帶在長時間駕駛後受傷的機會。

6. 重物提舉之注意事項

身體經長時間震動後，疲勞的肌肉反應會比較遲鈍，未能如常支撐脊椎骨。為了保護椎間盤及背部韌帶，應特別注意：

- 如需落貨，應盡量利用手推車及升降台等輔助工具。
- 避免在長時間駕駛後立即提舉重物，應先緩步行5-10分鐘，讓背部肌肉休息及適應後才進行。
- 避免在駕駛席上轉身於後座提取物件(如下圖)，應先離開座位或下車，以減低扭曲背部的機會。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

如欲索取進一步資料，請聯絡本醫院
職業治療師
電話：2974 0302