

# Bảo Dưỡng Lưng & Kỹ Thuật Khiên Vác An Toàn

## Những Sự Kiện Chấn Thương Lưng:

- Được coi là vấn đề phổ biến nhất trên toàn quốc về sức khỏe và an toàn nơi làm việc
- 80-90% người Mỹ sẽ bị chấn thương lưng trong cuộc đời của họ
- Đau đớn và có thể ảnh hưởng đến mọi việc mà một người làm
- Hiếm khi xảy ra từ một sự kiện duy nhất nhưng do chấn thương tích lũy theo thời gian
- Có thể được ngăn chặn bằng cách sử dụng các kỹ thuật khiên vác vật liệu và xử lý vật liệu phù hợp, tập thể dục thường xuyên, ăn uống đúng cách và duy trì tư thế tốt



**Chức Năng của Lưng:** Các chức năng của lưng là bảo vệ tủy sống, phục vụ như cấu trúc chính của cơ thể, cung cấp một đòn bẩy để khiên vác vật và hỗ trợ các cơ quan nội tạng. Lưng dưới dễ bị phát sinh căng thẳng và tổn thương lớn nhất do sự căng thẳng này.

**Cấu Trúc Lưng & Sự Đau Đớn:** Lưng bao gồm các đốt sống (xương), đĩa đệm, dây thần kinh, cơ bắp, dây chằng và gân. Phần lớn các cơn đau lưng có liên quan đến các sự căng thẳng cơ và dây chằng, mà có thể chữa lành nhanh chóng. Các đĩa chứa đầy chất lỏng hấp thụ lực nén và thoái hóa tự nhiên khi chúng ta già đi. Khiên vác và mang vật không đúng cách có thể tác động tiêu cực đến các đĩa đệm.

## Duy Trì Sức Khỏe Lưng:

- **Tư thế tốt** - giảm căng cơ lưng, cổ & vai; duy trì các đường cong tự nhiên của cột sống
- **Học cách thư giãn** - giảm căng thẳng và căng cơ
- **Ăn một chế độ ăn uống cân bằng** - kiểm soát cân nặng; giúp duy trì các đường cong tự nhiên phía sau
- **Hút thuốc** - tác động tiêu cực đến lưng bằng cách giảm lượng oxy và chất dinh dưỡng có sẵn cho đĩa đệm cột sống và quá trình chữa bệnh
- **Tập thể dục thường xuyên** - tăng cường và cải thiện tính linh hoạt của cơ lưng và cơ bụng, giảm bớt mức độ nghiêm trọng của chấn thương lưng và thúc đẩy quá trình chữa bệnh

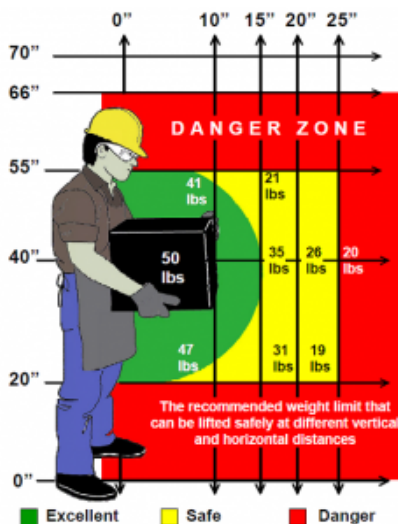


### Hướng Dẫn Xử Lý Vật Liệu:

Trước khi khiên vác một vật thể, hãy xem xét trọng lượng, kích thước và hình dạng của nó. Ngoài ra, hãy xem xét số lần của sự khiên vác, khoảng cách dọc của sự khiên vác và khoảng cách ngang giữa người và vật thể. Với những vật nặng hoặc khó xử lý, bạn có thể cần yêu cầu sự trợ giúp từ đồng nghiệp hoặc sử dụng thiết bị xử lý vật liệu, như xe đẩy tay, dolly, xe đẩy, pallet jack hoặc xe nâng. Các lựa chọn khác có thể bao gồm đóng gói lại thành các đơn vị nhỏ hơn, dễ quản lý hơn để tạo điều kiện khiên vác an toàn. Bất kể trọng lượng của đối tượng thế nào, luôn luôn sử dụng kỹ thuật khiên vác thích hợp.

### Kỹ Thuật Khiên Vác Đúng Cách:

- Lập kế hoạch khiên vác, bao gồm tuyến đường, bất kỳ chướng ngại vật, cửa ra vào và/hoặc cầu thang
- Ước tính trọng lượng của vật cần khiên vác lên bằng cách nghiêng góc
- Dạng rộng chân của bạn ra ngoài với chiều rộng gần đúng của vai bạn
- Khụy gối xuống
- Căng cơ bụng
- Nâng đầu của bạn lên và đưa cằm của bạn về phía trước
- Giữ chặt vật khiên
- Giữ vật khiên gần với cơ thể của bạn
- Khiên lên chậm và thẳng bằng, tránh chuyển động nhanh, xóc
- Tránh nâng và xoay người cùng một lúc
- Xoay chân theo hướng di chuyển dự định; không xoay ở thắt lưng



### Chiến Đấu với Các Nguồn Gây Căng Cơ Lưng:

- **Ngồi lâu** - Xử dụng đúng tư thế; thường xuyên thay đổi vị trí; nghỉ giải lao thường xuyên
- **Đứng lâu** - Xử dụng đúng tư thế; mang giày đế mềm; xử dụng đồ gác chân; không đứng bằng một chân trong tư thế khóa
- **Trượt, vấp và té ngã** - Tránh bị phân tâm (ví dụ: nhắn tin); cảnh giác và báo cáo những mối quan tâm; duy trì vệ sinh đúng cách; giữ lối đi không bị chướng ngại vật và thiết bị.