

保持背部健康与安全提起技巧

快速提示



保持背部健康:

- **良好的姿势** – 减少背部、颈部和肩部的压力; 保持脊柱的自然曲线
- **学习放松** – 减轻压力和肌肉紧张
- **均衡饮食** – 控制体重; 有助于保持背部的自然曲线
- **吸烟** – 减少椎间盘和愈合过程可用的氧气和营养, 从而对背部产生负面影响
- **定期锻炼** – 增强和改善背部和腹部肌肉的灵活性, 减轻背部受伤的严重程度并促进愈合过程



背部受伤的事实:

- 被认为是全国最普遍的工作场所安全和健康问题
- 80-90% 的美国人一生中都将遭受背部受伤
- 有痛楚并会影响一个人所做的一切
- 很少是由单一事件造成, 而是随着一段时间累积的创伤造成
- 可以通过采用适当的提起和物料处理的技巧、定期锻炼、适当饮食和保持良好姿势来预防

背部功能: 背部的功能是保护作为身体主要结构的脊髓, 为提升和支撑内脏器官提供杠杆。下背部承受的压力最大, 并最容易因这种压力而受伤。

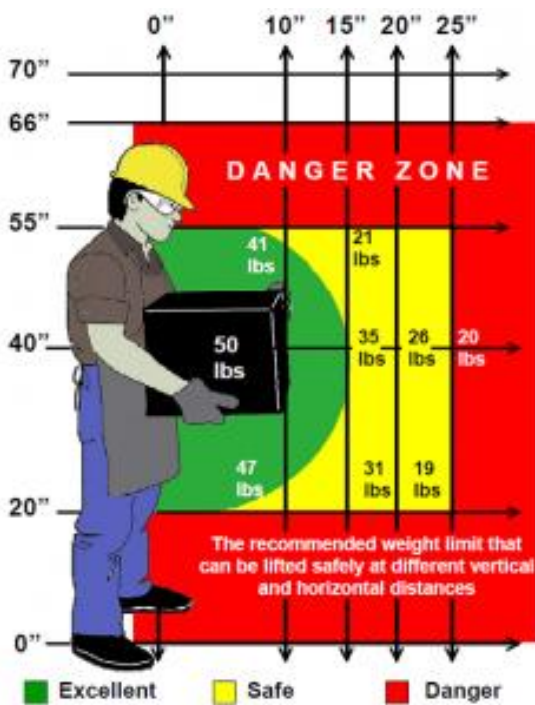
背部结构与痛楚: 背部是由脊椎(骨)、椎间盘、神经、肌肉、韧带和肌腱组成。大多数背痛都是因为和肌肉与韧带拉伤有关, 这些拉伤很快就会愈合。充满液体的椎间盘会吸收压力, 并随着年龄的增长而自然退化。不当的提起和携带物体可能会对椎间盘产生负面影响。

物料处理指南:

在提起一件物体之前, 要考虑其重量、尺寸和形状。另外, 还要考虑提起的频率、提起的垂直距离和人与物体之间的水平距离。对于重型或笨重的物体, 您可能需要向同事寻求协助或使用物料处理设备, 例如手推车、台车、手拉车、托盘搬运车或叉车。其他选择可能包括将负载重新包装成更小、更易于处理的单位, 以方便安全提起。无论物体的重量如何, 永远都要使用适当提起的技巧。

适当提起的技巧:

- 有计划地提起, 包括路线、任何障碍物、门和/或楼梯
- 把该物体的一角倾斜抬起来估计其重量
- 把双脚分开, 大约与肩膀同宽
- 把您的膝盖弯曲
- 收紧腹部肌肉
- 抬起头, 下巴伸出
- 牢牢抓住负载
- 让负载靠近您的身体
- 缓慢而均匀地提起, 避免快速、急促的动作
- 避免同时提起和扭动
- 将脚转向预定的行走方向; 腰部不要扭动



对抗其他来源的背部压力

- 长时间坐着 – 保持良好的姿势; 经常改变位置; 定期散步休息
- 长时间站立 – 保持良好的姿势; 穿软底鞋; 用脚支撑物; 不要在双腿处于锁定位置时站立
- 滑倒、绊倒和跌倒 – 避免分心 (例如发短信); 保持警惕并报告所有担忧; 保持适当的家务管理; 保持通道畅通, 没有物料和设备的阻碍