

驅除背痛

供給流動機械操作員和駕駛員的忠告

(Drive away bad backs - Advice for mobile machine operators and drivers)

流動機械操作員和駕駛員時常訴說背痛。這種問題可能有多種原因，但並非全部都與工作有關聯。不過，經過一段長時間坐在調整欠佳的座位、道路崎嶇引起顛簸搖動（全身振動）以及用手操作，腰酸背痛可能更為加劇。

為避免背痛，你可以做以下事宜：

- 檢查分配給你的機械對你要幹的工作和操作環境是否有足夠的體型和動力。如果你不肯定的話，應與你的主管人商量。
- 檢查這台機械得到正確的養護、已將任何毛病修理（例如避振座椅損壞，或者剎車、轉向聯動裝置及懸架部件故障），以及輪胎的壓力正確。
- 報告有關車輛的任何故障或與工作相關的其他問題。
- 將座位調整使能感到舒服、你的背腰部得到支撐、能看得清楚而無需拉伸、扭動或彎下身子。
- 確保你能夠操行各種控制器，無需拉伸、扭動或彎下身子。
- 如果你的座位可按駕駛員的體重調整，確保正確地將座位調整，符合你的體重。
- 選擇避開凹凸不平的通道，如果不能夠如此，緩慢地駕駛以避免顛簸搖動。
- 在工作地盤保持讓機械運作或行駛的地面在於良好情況。把大石頭或障礙物搬走，又把壕溝和凹陷的地方填滿。
- 平穩地駕駛、剎車、加速、換檔和操作附加的裝置，例如開挖機的抓斗。
- 避免不良的姿勢，例如在座椅上彎腰、不停地俯身向前或側著身子，或扭著腰地駕駛
- 如果可以的話，經常作小息，避免以同一姿勢坐得太久。
- 勿從車上跳下來，或做其他笨拙的動作會劇烈地振動你的背脊。
- 避免舉起或搬運不便操縱或笨重的重物。
- 如果你感到任何背痛，告訴你的僱主。
- 與你的僱主合作，依照衛生及安全的指示和訓練行事。

如果你背痛

避免做任何會加重背痛的活動。不過最好是保持活躍，因為背痛很少是嚴重的。試採取簡單的止痛方法以減輕痛楚。不過如果你覺得擔心，或者痛疼不減或突然加重，你應去見醫生，

更多訊息

與你的僱主談論，他有責任評估和控制各種風險，並提供訊息和訓練。其他的人也可能給你提出好意見，例如你的同事、工會代表和僱員代表。參考衛生安全局的 INDG242(rev1)傳單：「控制全身振動引起的背痛風險」(Control back-pain risks from whole-body vibration)或者瀏覽網頁 www.hse.gov.uk/msd 及 www.hse.gov.uk/vibration

這份指引傳單有說明良好的做法，這些做法不是強迫性，但可能有助於你考慮需要實踐的工作。這份傳單備有 25 份套裝，可向 HSE Books 定購，ISBN 0 7176 6120 2。免費的單張傳單可向 HSE Books 索取，電話：01787 881165。

© Crown copyright 除了廣告、推薦或商業目的，可以自由複製這份出版物。2005年6月初版。請註明摘自衛生安全局。