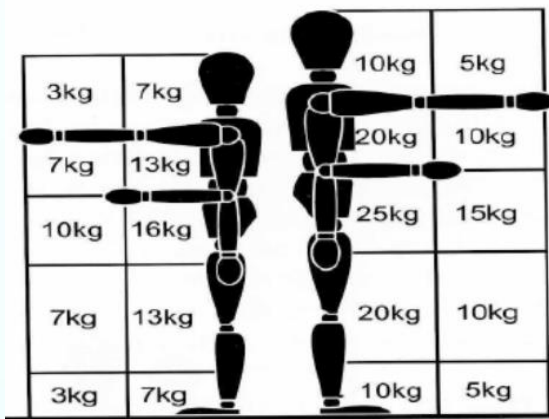




正確搬運原則

從事搬運活動，最常見到因不當姿勢使用產生下背痛、肩頸痠痛的狀況。

根據英國職業安全衛生署英國職業安全衛生署人工物料搬運規則建議男性搬運重量為 5~25 公斤，女性為 3~16 公斤，故於移動或搬運重物前要先了解物品重量、重心位置或內容物成分等，適度做搬運方式的調整。下圖為各個姿勢與方向的搬運原則：



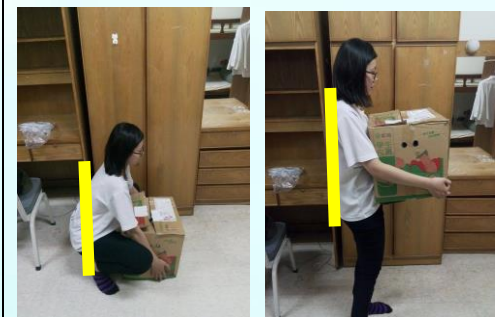
(圖片來源：取自英國職業安全衛生署)

了解基本搬運重量限制後，要來教大家如何搬運才不會造成身體的傷害。



錯誤姿勢：

1. 站著便直接彎腰下去搬重物，搬運的物品未靠近身體，會造成不當施力，容易使腰部受傷。
2. 雙手於此姿勢下難使力搬運。
3. 此姿勢搬運重心不穩易跌倒，產生二次傷害。



正確姿勢：

1. 雙腳蹲下打開使物品靠近身體。
2. 背與腰桿打直，運用身體大關節而非小關節肌肉搬運，例如：使用肩肘肌肉代替手腕肌肉進行搬運。
3. 物體握穩時，再站起，過程中不彎腰駝背，或將物品遠離自己身體。

當遇到物品太重時該怎麼辦呢？這時我們可以使用輔助工具，例如：手推車、起重機，協助我們搬運，減輕搬運的負擔；或者分多次搬運，減輕每次搬運時的負擔；找多人搬運同一件物品也是一種很好的方法唷！

希望此次的搬運原則能對您的生活有幫助，若有問題，歡迎詢問您的職能治療師。

