

上班族動起來：肩頸篇 | 全民愛運動 保健篇

每天打電腦、用手機，你是否也常覺得肩頸僵硬呢？花錢按摩只能獲得短暫的舒緩，現在就跟小花一起動一動，趕走惱人痠痛感吧！

上班族休息時間動一動，跟惱人痠痛說拜拜！

- 1.轉動頸椎：平行轉動45度，停留5-6秒，左右交替
- 2.左右點頭：將頭分別往左右肩靠攏，停留5-6秒，伸展拉筋
- 3.揮動雙肩：雙手往上伸直舉起，左右搖擺，在前後揮動
- 4.前後聳肩：將雙肩聳起，往前後轉動，活動關節
- 5.肩部伸展：左手舉起置於腦後，手肘自然下垂，右手扶著左手肘輕拉伸展，再換邊伸展。
- 6.肩胛骨內夾：背部挺直，肩夾骨往內夾維持7秒鐘，再慢慢放鬆約3秒鐘，反覆10次。

只要每隔一個鐘頭就在位子上動一動，避免長時間維持相同姿勢，讓血液循環順暢，就能減輕肩頸的負擔。在電腦前的你也趕緊動起來吧！



恆基醫療 恆春基督教醫院
財團法人 HENG CHUN CHRISTIAN HOSPITAL

復健科 關心您的健康！

正確的提舉

1



盡量站近搬運物件。

2



膝蹲下，一腳靠近一腳稍後，保持腰背挺直，選擇適當位置緊握物件，確保物件不會掉落。

3



將物件貼近身體，用腿力慢慢站起，保持腰背平直。

4



提舉時動作流暢，勿急速用力，盡量以雙腳轉身不扭腰。

國健署員工示範健康操

國健署自2011年推出新版國民健康操，也有5分鐘簡易版本。2016年推出針對銀髮族設計的健康操，以增強長者的肌力、平衡感為主。



>

>>



1

雙手插腰輪流抬起左右腳，腳盡量伸直；雙腳輪流踏步，搭配左右手向上出拳；左右腳輪流向前伸展，屁股盡量往後坐，每次動作停留約10秒。

2

左右腳輪流向後點地，雙手用力向上伸展、伸直；單手輪流插腰，向側邊伸展；小跑步擺動左右手，可以達到全身運動的效果。



>

>>



賴永祥攝

如何正確搬抬物料?



以腰彎曲搬抬



以髖膝關節彎曲搬抬



北區勞工健康服務中心

新北市五股區五工六路9號3樓

(新北市勞工活動中心大樓)

電話: 02-22990501

中區勞工健康服務中心

臺中市西屯區工業區一路

98-130號3樓之6

電話: 04-23501501

南區勞工健康服務中心

臺南市南區南門路261號2樓

(南門勞工育樂中心)

電話: 06-2135101

勞動部職業安全衛生署

勞工健康服務中心



0800-068-580

(您要幫, 我幫您)

<https://ohsip.osha.gov.tw/>



精密機械製造業

職場人因 危害預防

勞工健康服務中心
Workers' Health Service

廣告

操作振動機具

- 例:研磨、拋光
- 配戴減振手套
- 進行作業輪調

作業姿勢過於單一

- 例:研磨、組立、鑄花
- 進行作業輪調
- 作業中安排休息時間

受限於機台之不良姿勢

- 例:組立、鑄花、焊接、鑽孔
- 使用升降工作桌面
- 將工作面適當傾斜
- 使用長柄工具
- 在**建議作業範圍**操作

負重搬抬物料

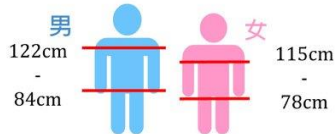
- 例:組立、包裝
- 使用省力機具(運輸帶、推車、升降台車、吊具...等)
- 物料之搬運，應儘量利用機械以代替人力，凡40公斤以上物品，以人力車輛或工具搬運為原則
- 在**建議抬舉範圍***執行

精密機械產業
常見人因危害有哪些?
如何避免肌肉骨骼傷病?

重複性上肢動作

- 例:組立、拋光、鑄花、去毛邊
- 使用夾具固定物料
- 避免上肢處於極限角度操作(如:手腕過度伸展)
- 使用配合手弧度之握把與工具
- 定期進行手部拉筋與伸展

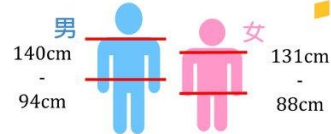
建議抬舉範圍*



蹲跪姿作業

- 例:組立、焊接、研磨
- 使用升降工作桌面，在**建議作業範圍**執行作業
- 必要時配戴護具，避免膝關節傷害

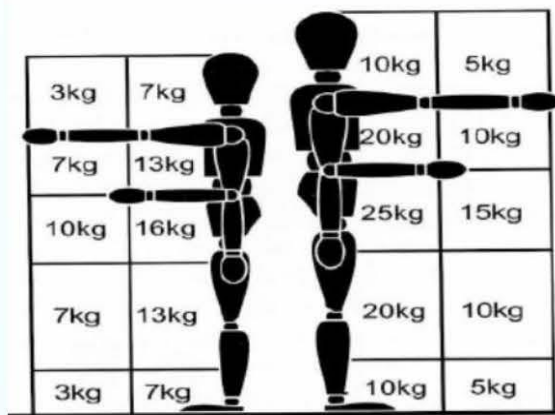
建議作業範圍



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。

	<p>錯誤姿勢：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。
	<p>正確姿勢：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。

