

## 如何防範肌骨失常

職業相關肌骨失常指因托舉、推拉等工作任務造成或加重的手臂、腿部、頭部、頸部或背部之肌肉、肌腱、韌帶、神經、關節、軟骨、骨骼或血管受傷。症狀有疼痛、僵硬、腫脹、麻痺及麻刺。

經常托舉及移動客戶可為家庭護工帶來較高的背部傷害風險以及其他肌骨失常風險。

### 僱主應當

- 制定政策確保所有護理計劃是否需要人體工學輔助裝置。
- 必要時提供人體工學輔助裝置，例如滑板或轉位腰帶。
- 提供關於人體工學輔助裝置及其使用方法、需要使用的臨床情況及如何在護理計劃中進行有序安排的培訓。
- 制定政策評估看護在經過培訓之後使用此類人體工學輔助裝置的能力。

### 僱員應當

- 參加人體工學培訓。
- 若有的話，使用人體工學輔助裝置。
  - 有專為協助護工及客戶而設計的產品，如滑托板、滑板、滾軸、吊具、腰帶及機械或幫助托舉客戶的電子舉升機。
  - 可調節床、升高馬桶、淋浴椅及扶手杆等設施亦可幫助降低肌骨傷害風險。此類設施可讓客戶在轉位過程中從旁協助。



- 合理運用人體力學。在護理客戶的過程中，即便有輔助裝置的幫助，一定量的強體力活動亦不可避免。
  - 在客戶床邊進行操作時，要沿客戶床邊移動而不要勉強夠取。
  - 在人工移動客戶時，盡量靠近客戶不要扭轉背部，保持膝蓋彎曲同時兩腳分開。避免扭轉脊椎，確保一隻腳朝向移動的方向。輕微的搖擺動作亦可減小用力強度。
  - 床頭放平或放低可更容易將客戶從床上拉起。抬起客戶的膝蓋且若可能的話，鼓勵客戶身體向上抬亦對拉起客戶有幫助。
  - 在幫助客戶穿上防栓襪時，應站在床尾往上推。這要比站在床邊用的力量小。
- 若在工作地點遭遇任何傷害，請從速通知您的僱主。

這是六張便覽卡系列中的一張，旨在為家庭護工提供實用建議，根據《NIOSH 危害評論：家庭照護的職業危害》(NIOSH Pub No. 2010-125) 編寫。

電話：1-800-CDC-INFO | 聽障專線：1-888-232-6348

電郵：cdcinfo@cdc.gov | 網址：www.cdc.gov/niosh/topics/healthcare

**DHHS (NIOSH) Publication No. 2012-120 (Chi2012)**

**2012 年 2 月**

**SAFER - HEALTHIER - PEOPLE™**

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Centers for Disease Control and Prevention  
National Institute for Occupational Safety and Health

