

腰背護理工作坊

Workshop on Back Care

20 January 2006



▲ 陳志明先生指導進行腰背強化練習的正確步驟。
Mr. Andy CHAN illustrating the procedures of doing back strengthening exercise.

To prevent our colleagues from injury caused by manual handling operation, the Occupational Safety and Health Committee under the Community Services Division organized a Back Care Workshop for over 140 staff on 20 January 2006. 2 experienced physiotherapists from the Hong Kong Physiotherapist Association were invited as the guest speakers. Basic and important concepts of the prevention of injury as well as back strengthening exercises were presented in the workshop.

為減低員工在工作中身體受傷和勞損的機會，社會服務科職業安全健康委員會於一月二十日舉辦腰背護理工作坊，邀得香港物理治療師協會陳志明先生及陸嘉恩小姐以「體力處理操作及預防勞損措施」為題主講，共有一百四十多位員工出席。

除主題講座外，工作坊亦安排員工分組討論個案及匯報討論結果，再由講者作出專業補充和回應，並安排運動的動作示範，讓員工即場練習和領略每個動作的精要所在。

工作坊講解內容包括體力處理操作的定義、搬抬動作的風險，並介紹常見的上肢肌肉筋骨勞損病症，如神經損傷、肌肉損傷、肩腱炎、網球肘、腕管綜合症、手指肌腱炎，以及各項病症的徵狀，包括手部及前臂疼痛、紅腫、痙攣和麻痺。此外，講者介紹常見的頸椎肌肉骨勞損病症，如椎間盤病變、坐骨神經痛、上肢肌肉筋骨和腰背肌肉筋骨勞損等病症的成因、處理方法和預防方法，後者包括在作出搬運重物、清潔、扶抱病人或日常其他動作時的正確姿勢。

講者還鼓勵員工多做中度運動量的帶氧運動，以達到鬆弛韌帶、肌肉，增加身體靈敏度及減輕肌肉痙攣等效果，亦講解運動如何改善體能素質和減低因工受傷和勞損的機會。

東華三院社會服務科



▲ 陸嘉恩小姐示範減低勞損的病人扶抱技巧。
Ms. Helen LUK demonstrating the correct methods of carrying patients.

▼ 參與者齊做上肢伸展運動。
Participants practising upper limb stretching exercise.

