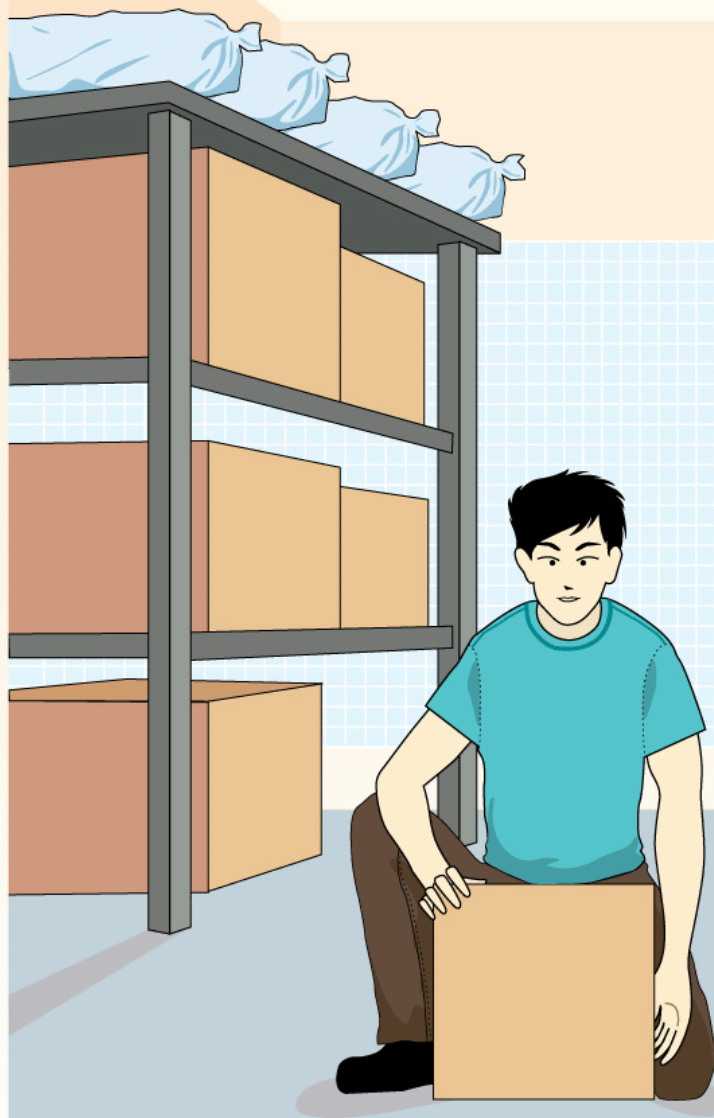


# 體力處理操作



## IV. 搬運小貼士:

1. 搬運重物應量力而為，有需要時應使用輔助工具或尋求別人的幫助。
2. 在搬運重物時，動作要流暢，切勿急速。
3. 避免任何扭腰的動作，因腰背同時在彎曲和扭動的情況下，最容易受傷。



**勞工事務局**  
Direção dos Serviços para os Assuntos Laborais

職業安全健康廳  
Departamento de Segurança e Saúde Ocupacional

澳門馬揸度博士大馬路221-279號先進廣場大廈  
Avenida do Dr. Francisco Vieira Machado, n.ºs. 221-279,  
Edifício "Advance Plaza", Macau

電話  
Tel.: 28564109

傳真  
Fax.: 28529799

網址: [www.dsal.gov.mo](http://www.dsal.gov.mo)

## 體力處理操作

工作時，若進行體力處理操作不當，可能會導致我們的腰背部受傷。

### I. 腰背部常見的受傷原因：

1. 搬運重物時，姿勢不當。如：在扭腰的姿勢下搬運重物、直膝彎腰提舉放在地上的重物或身體過度向上伸展搬運放在高處的重物等；
2. 用力不當；
3. 長期或經常重複某個動作；
4. 急促地用力或承受突然而來的壓力。



搬運步驟2和3

### II. 正確的搬運方式：

為避免腰背部受傷，在進行體力處理操作時，應遵守下列步驟：

1. 搬運重物前，先計劃好需經的路線，並事先清除途中的障礙物。
2. 盡量站近重物。
3. 屈膝蹲下，一腳靠近重物，一腳稍後，保持腰背挺直，用手掌或手指緊握重物。
4. 提舉重物前，先深吸一口氣，然後用腿力將重物提舉，將重物盡量貼近身體，拉近距離，慢慢伸直雙腿，站直後，回復直立姿勢。



搬運步驟4

5. 運送過程中，應將重物貼近身體。
6. 轉身時，應腳、腰和肩一起轉動。切勿祇扭動腰部。

在放下重物時須採用與上述相反的步骤進行。



搬運步驟5和6

### III. 增強大腿肌力的運動：

建議從事體力處理操作的人仕，每天最少鍛鍊一次大腿前面的肌肉，使搬運重物時有足夠的腿力和避免膝關節勞損。

1. 站立，雙腳分開與肩同寬，腳趾微向外。
2. 微屈雙膝，至雙眼看不到自己的腳趾。
3. 維持此姿勢至覺疲倦才停止。



訓練大腿肌力