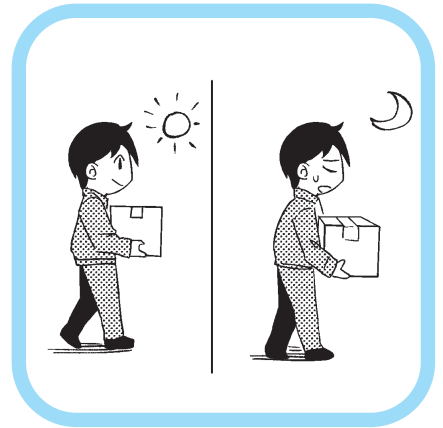
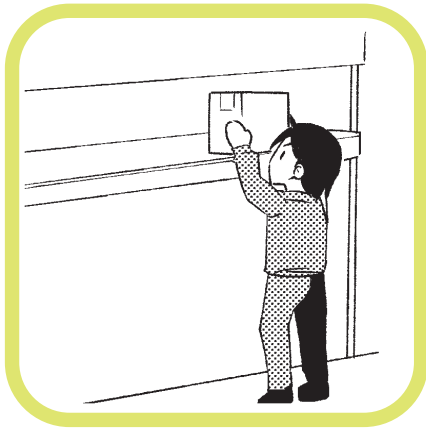
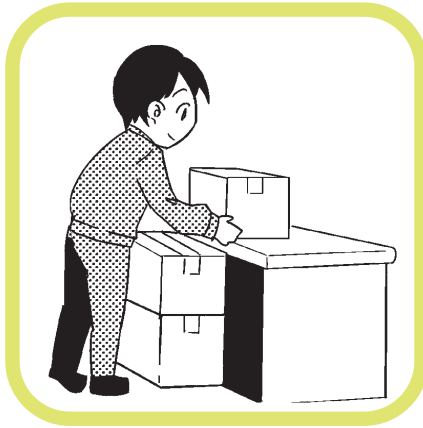
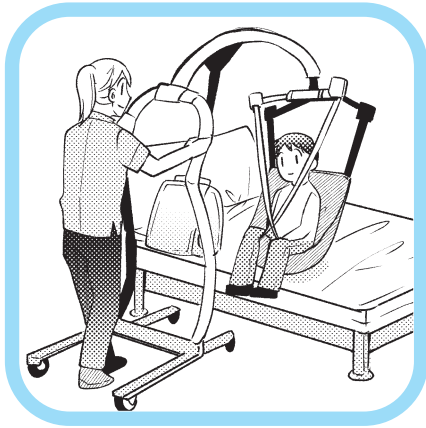


人や重量物の 運搬作業の基本

เข้าใจได้ด้วยการตูน
พื้นฐานของงานเคลื่อนย้ายคนและของหนัก

ภาษาไทย
ไท้ถุ





วันนี้เรามาเรียนรู้วิธีป้องกัน
การปวดสะโพกพร้อมกับดู
กรณีตัวอย่างการปวดสะโพก
ที่เกิดขึ้นในงานเคลื่อนย้ายคน
และของหนักกัน



มีกรณีที่ต้องหยุดทำงาน
ระยะยาวตั้งแต่ 4 สัปดาห์
ขึ้นไปเนื่องจากการปวด
สะโพกเยอะเหมือนกันนะคะ



มีปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้
เกิดการปวดสะโพก
ถ้าเช่นนั้น เรามาเรียนรู้
เพิ่มเติมตรงนี้นะคะ

ครับ / ค่ะ...!



อันดับแรกเลย การปวด
สะโพกจะเกิดขึ้นได้ใน
ต่อนไหนบ้างนะครับ?



โดยทั่วไปแล้ว เวลาที่
ยกหรือขนสัมภาระ
มักจะทำให้ปวดสะโพก

แต่ช่วงหลังๆ นี้ เกิด
การปวดสะโพกใน
งานดูแลปรนนิบัติ
มากขึ้นเรื่อยๆ



ตัวอย่างเช่น การอัม
ผู้ให้บริการในบ้านพัก
คนชราขึ้นมา

และมีกรณีตัวอย่างของ
การปวดสะโพกตอนที่
พยายามให้ผู้ให้บริการ
นอนราบบนเตียงด้วย



ทำไมถึงเกิดการ
ปวดสะโพกได้ล่ะคะ?



นอกเหนือจากการเคลื่อนไหว
ท่าเดิมซ้ำๆ ทำงานในสถานที่
ที่อากาศหนาว หรือใช้ท่าทาง
ไม่ถูกต้องแล้ว

ยังมีปัจจัยต่างๆ เช่น
การยืนทำงานคนเดียว
 ฯลฯ รวมเข้าด้วยกันจน
ทำให้เกิดการปวดสะโพกได้



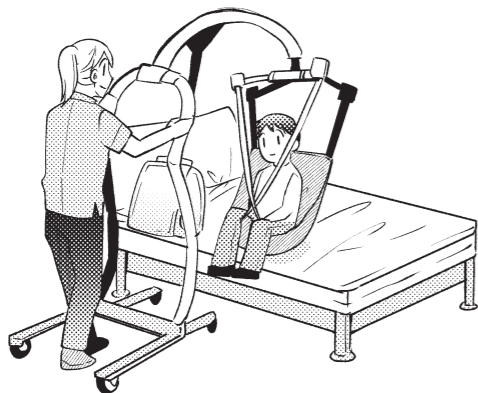
อุปกรณ์และเครื่องมือ

ขอให้เลือกอุปกรณ์และเครื่องมือที่เหมาะสมกับเนื้อหาของงานเพื่อป้องกันการปวดสะโพกคะ



เครื่องมือช่วยเหลือสำหรับดูแลปรนนิบัติ

ลิฟท์สำหรับดูแลบริบาล



เครื่องช่วยพยุงตัวลุกขึ้นยืน



ผ้าเลื่อนตัว



แผ่นกระดานเคลื่อนย้าย



เข็มขัดพยุงช่วยเหลือนพร้อมที่จับ



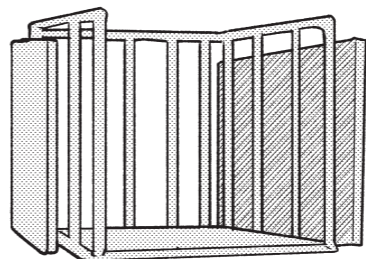
ระยะหลังนี้ การสวมใส่อุปกรณ์ต่างๆ ได้ช่วยให้มีแรงกายมากขึ้นและสนับสนุนการทำงาน

ยังมีการใช้ชุดผู้ช่วยเหลือ (แบบใช้ไฟฟ้า) ด้วยนะ!

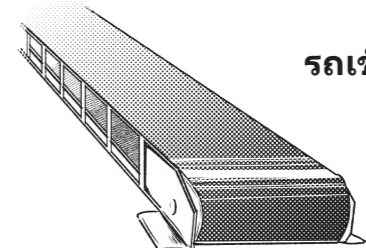


เครื่องมือสำหรับขนย้ายสัมภาระ

เครื่องยก (อุปกรณ์ช่วยยกขึ้น-ลง)



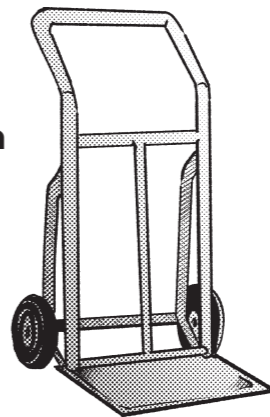
สายพานลำเลียง



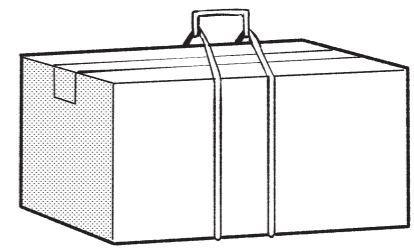
รถเข็นห้องเบน



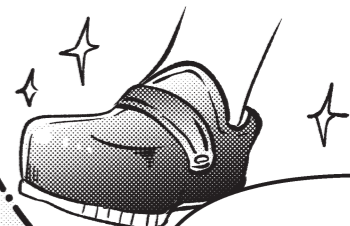
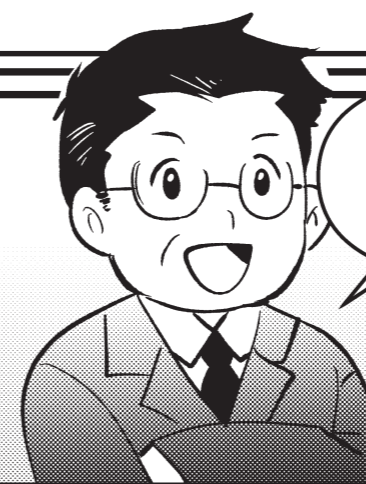
รถเข็นสองล้อ



หูก้าวพร้อมตะขอ



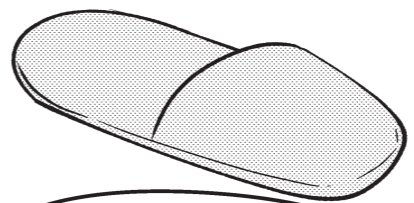
เสื้อผ้าก็เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการปวดสะโพก



รองเท้าสำหรับทำงานก็ควรมีขนาดที่พอดีกับเท้าและสิ้นไต่ยากนะคะ



NG (ห้าม)



ควรหลีกเลี่ยงการทำงานดูแลปรนนิบัติโดยสวมรองเท้าแตะในบ้าน (สลิปเปอร์) นะ

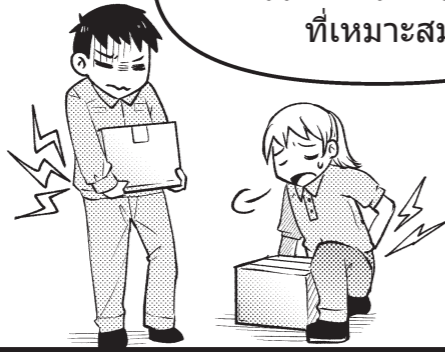
มาสวมชุดปฏิบัติงานที่มีขนาดเหมาะสมและมีความยืดหยุ่นไม่รบกวนการทำงานกันดีกว่านะครับ



น้ำหนัก

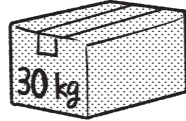
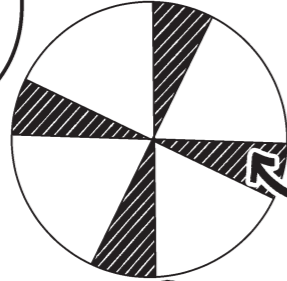
หากสัมภาระหนักก็
จะเพิ่มความเสี่ยงของ
การปวดสะโพกได้

ต่อไปนี้จะแนะนำ
เกณฑ์เกี่ยวกับน้ำหนัก
ที่เหมาะสม



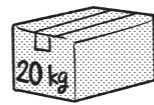
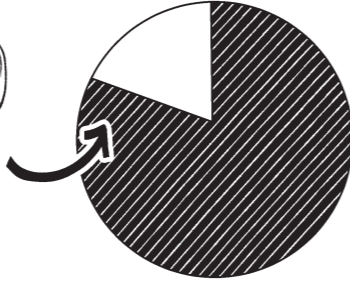
น้ำหนักของสัมภาระที่
ผู้หญิงซึ่งอายุครบ 18 ปี
ขึ้นไปจะจัดการได้นั้น
ถูกกำหนดไว้ในกฎหมาย
และข้อบังคับค่ะ

กรณีที่ทำงานไม่ต่อเนื่อง



ห้ามถือสัมภาระที่มีน้ำหนัก
ตั้งแต่ 30 กก. ขึ้นไป

กรณีที่ทำงานต่อเนื่อง



ห้ามถือสัมภาระที่มีน้ำหนัก
ตั้งแต่ 20 กก. ขึ้นไป

อ้างอิงจาก "ข้อบังคับมาตรฐานแรงงานสตรี"

และผมยังขอแนะนำ
เกณฑ์เบื้องต้นในการ
จัดการของหนักครับ

ถึงแม้จะจำเป็นต้องให้ความ
สนใจกับเรื่องน้ำหนักเป็นพิเศษ
แต่การปวดสะโพกเกิดจากหลายๆ
ปัจจัยร่วมกัน ดังนั้นจึงต้องระมัด
ระวังปัจจัยอื่นๆ ด้วยนะคะ

เกณฑ์เบื้องต้นในการจัดการของหนัก

ผู้ชาย: ไม่เกิน 40% ของน้ำหนักตัว

หญิง: ไม่เกิน 24% ของน้ำหนักตัว
(60% ของผู้ชาย)

สำหรับผู้ชายที่มีน้ำหนัก 65 กก.

สำหรับผู้หญิงที่มีน้ำหนัก 55 กก.



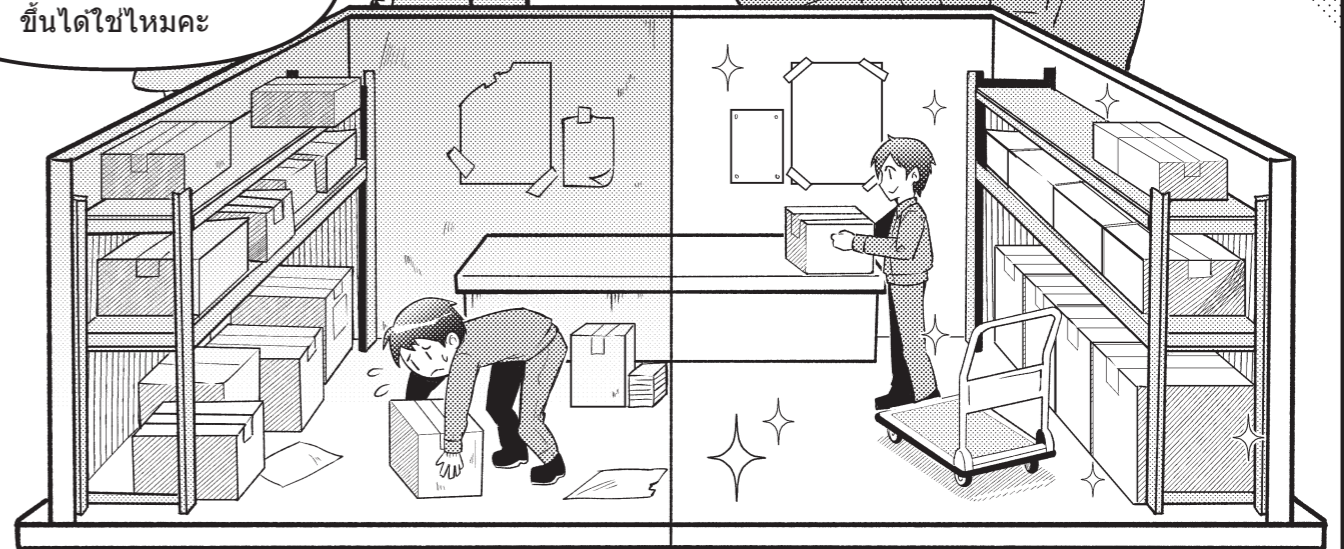
เพื่อป้องกันการปวดสะโพก

การปวดสะโพกมักเกิดจาก
หลายๆ ปัจจัยร่วมกัน

เพื่อป้องกันการปวดสะโพก
จำเป็นต้องลดปัจจัยต่างๆ
ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

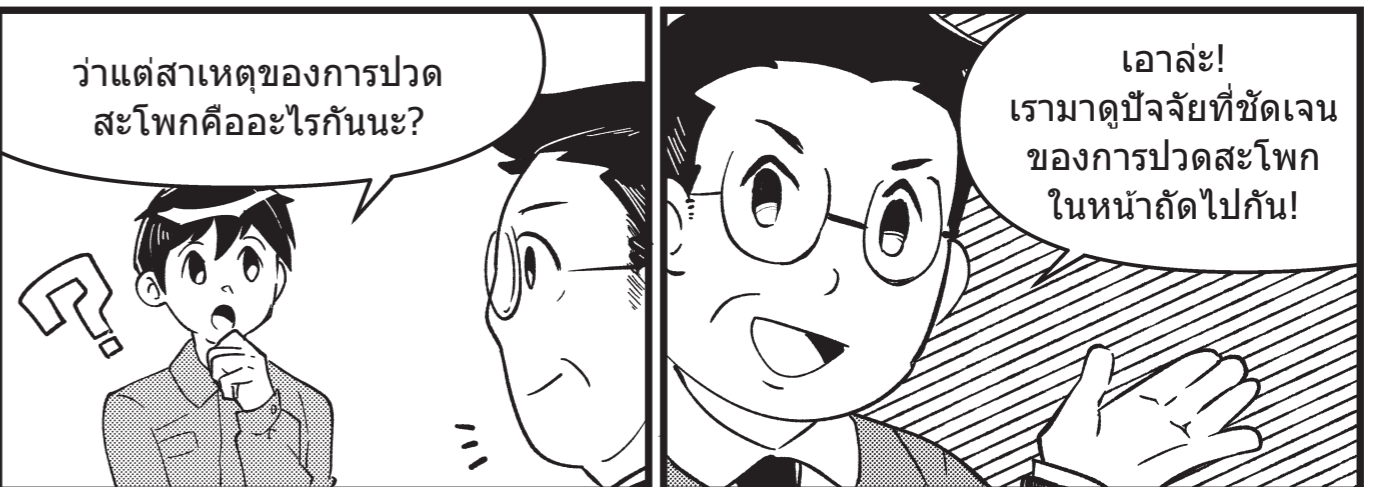
หรือกล่าวคือ ถึงแม้จะระวัง
ปัจจัยเพียงอย่างเดียวหนึ่ง
แต่ก็อาจเกิดการปวดสะโพก
ขึ้นได้ใช่ไหมคะ

ผมอยากทำให้เป็นสถานที่
ทำงานที่ปกติแล้วจะไม่ทำให้
สะโพกต้องรับแรงนะครับ



ว่าแต่สาเหตุของการปวด
สะโพกคืออะไรกันนะ?

เออล่ะ!
เรามาดูปัจจัยที่ชัดเจน
ของการปวดสะโพก
ในหน้าถัดไปกัน!





ปัจจัยด้านการเคลื่อนไหว/งาน

การจัดการของหนัก 	งานลุ่มคนขึ้นโดยใช้แรงคน 	ท่าทางที่ผิดธรรมชาติ
การเคลื่อนไหวที่กะทันหันหรือประมาท 	การเคลื่อนไหวซ้ำๆ 	เวลาในการจัดการ
ความสูงในการจัดการของหนัก 	ระยะห่างระหว่างของหนักกับร่างกาย 	

นอกจากนี้ การทำงานด้วยท่าทางที่เหมือนเดิมเป็นเวลานาน หรือการสั่นของยานพาหนะ เช่น รถยนต์ ฯลฯ ก็อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ปัดสะโปกได้เช่นกันนะ

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม



มักเกิดขึ้นเมื่อทำงานในสถานที่ที่มีมืดหรือมีเงาไขการทำงานที่ทำให้ลหายุดได้ยากด้วยครับ

ปัจจัยส่วนบุคคล

อายุและเพศ

อื่นๆ - ประวัติการรักษาและโรคประจำตัว
 - รูปร่างสรีระ
 - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฯลฯ

ปัจจัยทางจิตใจ/สังคม

- ระดับความรู้สึกพึงพอใจหรือการที่รู้สึกพึงพอใจในงานนั้นได้ยาก
- ขาดการสนับสนุนจากหัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน
- ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ปัญหาในงานกับลูกค้าทางธุรกิจหรือผู้ที่รับบริการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฯลฯ



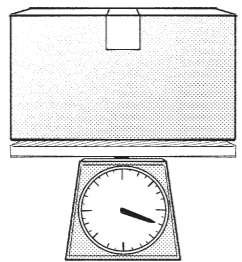
การป้องกัน (ทั่วไป)

การป้องกันการปวดสะโพก
อย่างมีประสิทธิภาพคือต้อง
หยุดพักอย่างเหมาะสม

ขอให้หยุดพักบ่อยๆ
เมื่อพบกับ 4 ประเด็น
ต่อไปนี้

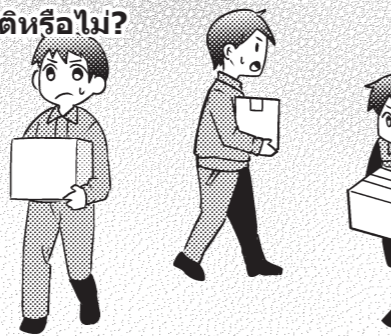
น้ำหนัก

ถือสัมภาระที่หนักกว่างานปกติ
หรือไม่?



ความถี่

เคลื่อนย้ายสัมภาระถี่กว่างาน
ปกติหรือไม่?



ระยะทางในการขนย้าย

ถือสัมภาระเคลื่อนย้ายเป็น
ระยะทางที่ไกลกว่างานปกติ
หรือไม่?



ความเร็วในการขนย้าย

รีบขนสัมภาระมากกว่างาน
ปกติหรือไม่?



ระหว่างที่หยุดพักก็ควร
ยืดร่างกายด้วยนะครับ!



หากรู้สึกว่ามีบางอย่าง
ผิดปกติ ขอให้พักผ่อน
ทันทีนะคะ

การป้องกัน (เกี่ยวกับงานดูแลประณินบำบัด)

ต่อไป จะขอแนะนำวิธี
ป้องกันการปวดสะโพก
ตามเนื้อหาและลักษณะ
ของงานค่ะ ลำดับแรกก็คือ
งานดูแลประณินบำบัด!

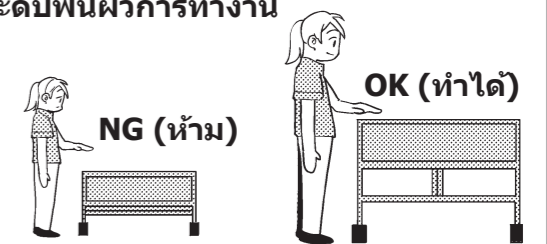
ก่อนอื่น จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลง
สภาพแวดล้อมและวิธีการทำงานเป็น
ลักษณะที่ไม่ทำให้เกิดท่าทางเช่นนี้ะครับ

ข้อควรระวังสำหรับ ท่าทาง/การเคลื่อนไหว

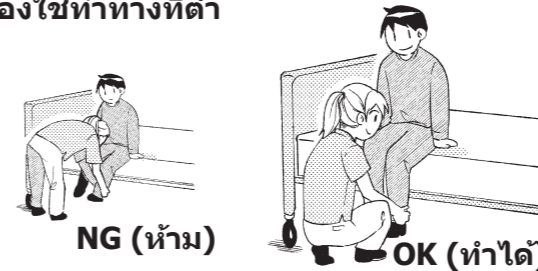
เวลาที่ทำงาน ขอให้เขยิบ
ร่างกายเข้าใกล้ผู้ใช้บริการ



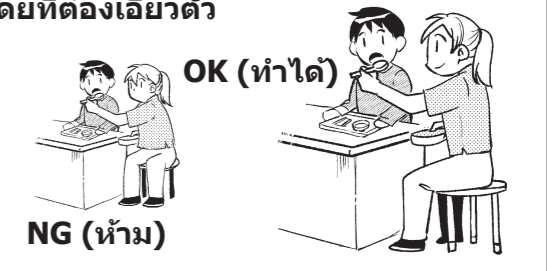
ขอให้ยกความสูงของ
ระดับพื้นผิวการทำงาน



ขอให้ย่อเข่าเมื่อ
ต้องใช้ท่าทางที่ต่ำ



ขอให้หลีกเลี่ยงการดูแลประณินบำบัด
โดยที่ต้องเอี้ยวตัว

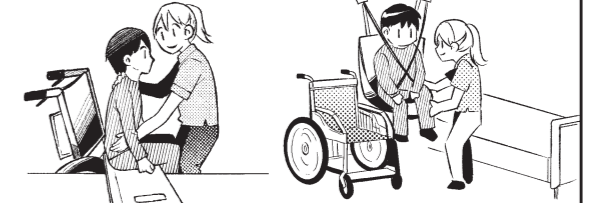


ข้อควรระวังอื่นๆ

พยายามอุ้มผู้ใช้บริการโดยช่วยกัน
ตั้งแต่สองคนขึ้นไปเท่าที่จะเป็นไปได้



ขอให้ใช้ประโยชน์จากเครื่องมือ
ช่วยเหลือสำหรับดูแลประณินบำบัด



* โปรดดูรายละเอียดที่หน้า "เครื่องมือช่วยเหลือ"

**การป้องกัน
(เกี่ยวกับสัมภาระ)**

ถัดไป เรามาดูวิธีการ
ขนสัมภาระด้วยมือที่
ถูกต้องกรณีที่หลีกเลี่ยง
ไม่ได้กัน!



**ขอให้ระวังท่าทาง
และการเคลื่อนไหว**

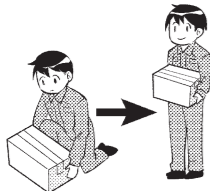
สามารถป้องกันการปวดสะโพกได้โดยการระวัง
ท่าทางและการเคลื่อนไหว ลำดับแรก ขอให้
เปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและวิธีการทำงาน
เป็นลักษณะที่ไม่ทำให้สะโพกต้องรับแรงมาก



ขอให้ขยับร่างกายเข้าใกล้กับสัมภาระ
ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้และใช้
ท่าทางที่ลดจุดศูนย์ถ่วงให้ต่ำลง



เวลาที่จะยกสัมภาระขึ้น ขอให้
ควบคุมการหายใจและส่ง
กำลังไปที่กล้ามเนื้อหน้าท้อง



ขอให้ตระหนักถึง 2 ขั้นตอน
ต่อไปนี่เมื่อจะยกสัมภาระขึ้น
(1) ก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า งอเข่า
แล้วย่อสะโพกลง
(2) จับสัมภาระ เหยียดเข่า แล้วลุกขึ้นยืน



เวลาที่ถือสัมภาระ ขอให้ยึดหลัง
และระวังอย่าให้สะโพกบิด

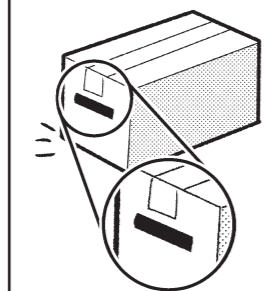
**มาพลิกแพลงตัดแปลง
การขนย้ายกันเถอะ**

เวลาที่ขนสัมภาระซึ่งล้นง่าย ขอให้พลิกแพลง
ตัดแปลงเพื่อใหขนย้ายได้ง่ายขึ้น

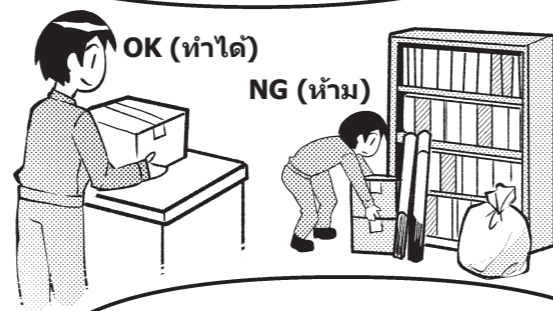
สวมถุงมือกันลื่น



ติดที่จับ



ขอให้เตรียมพร้อมมาตรการต่างๆ ไว้
ล่วงหน้า เช่น ระวังระดับความสูงที่จะ
วางสัมภาระ ไม้วางสิ่งกีดขวางไว้ข้างหน้า
ชั้นวางของ ฯลฯ เพื่อที่จะทำงานได้ลุล่วง
โดยไม่ต้องใช้ท่าทางที่ผิดธรรมชาตินะ

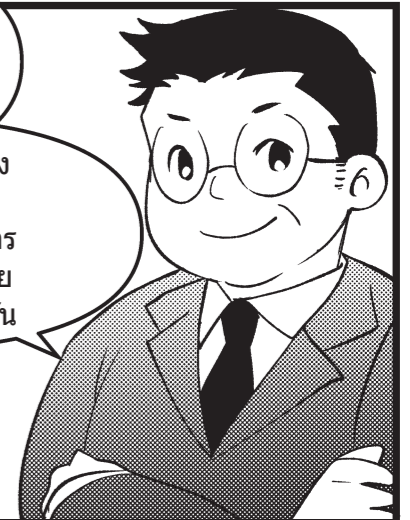


การออกกำลังกายอย่าง
สม่ำเสมอ ก็ช่วยป้องกัน
การปวดสะโพกได้นะคะ!

**การสร้าง
สภาพแวดล้อม**

ถึงแม้จะระวังเพียงใด
ก็อาจพบกับการปวด
สะโพกได้

ดังนั้น ขอให้ทุกคนลอง
นึกถึงการสร้างสภาพ
แวดล้อมที่ทำให้เกิดการ
ปวดสะโพกได้ยาก โดย
การหมุนวงจร PDCA กัน



PDCA หมายถึง วิธีการปรับปรุงการทำงาน
อย่างต่อเนื่องด้วยการทำซ้ำขั้นตอนทั้ง ๔ ได้แก่
Plan (วางแผน), Do (ดำเนินการ), Check
(ตรวจวัด/ประเมิน) และ Action (มาตรการ
รับมือ/ปรับปรุง) นั่นเองค่ะ

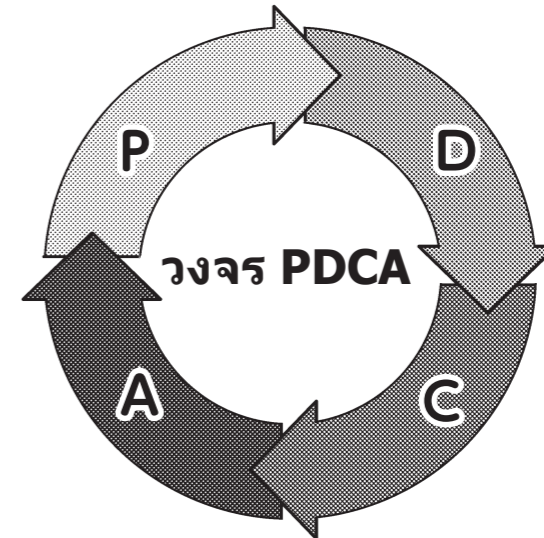


Plan-วางแผน

<ตัวอย่าง>
ได้กำหนดกฎไว้ว่าให้
ใช้รถเข็นห้องแบบเสมอ
เวลาที่จะขนสัมภาระ

Action-ปรับปรุง

<ตัวอย่าง>
กรณีที่รถเข็นห้องแบบไม่เพียงพอ
ให้รายงานและปรึกษาหัวหน้า และ
ได้เปลี่ยนแปลงกฎให้ขนพร้อมกัน
ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป กรณีที่ไม่
สามารถใช้รถเข็นห้องแบบได้



Do-ดำเนินการ

<ตัวอย่าง>
ได้แจ้งกฎให้ภายในบริษัท
ทราบและขอให้ทุกคน
ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

Check-ประเมิน

<ตัวอย่าง>
เคยมีกรณีตัวอย่างที่ทำให้
เกิดการปวดสะโพกเนื่องจาก
รถเข็นห้องแบบไม่เพียงพอ
และต้องขนด้วยแรงคน

ถ้าหากสามารถลดจำนวนผู้ที่
เกิดการปวดสะโพกได้จากการ
ที่ทุกคนในสถานที่ทำงาน
ร่วมกันจัดการก็ดีสินะครับ

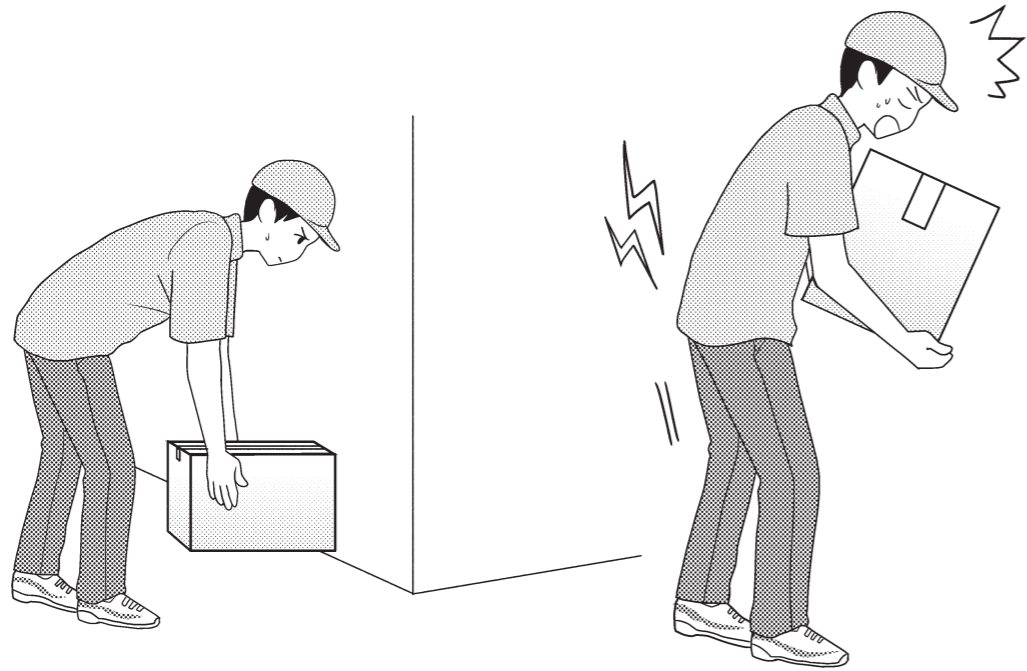
ถัดไป มาตรการตัวอย่าง
ที่เกิดขึ้นจริงกัน!

ครับ / ค่ะ...!



สถานการณ์

ผู้ปฏิบัติงานพยายามยกสัมภาระที่วางอยู่บนพื้นขึ้น



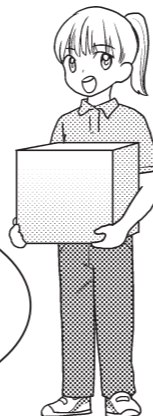
มาตรการป้องกัน

1 พยายามวางสัมภาระในระดับความสูงที่ยกขึ้นได้ง่ายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้



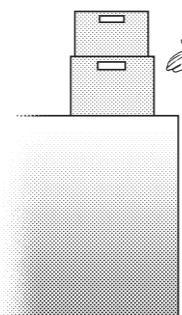
2 เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องขนสัมภาระด้วยแรงคน ขอให้ปฏิบัติตามเกณฑ์เกี่ยวกับน้ำหนัก

ดูมาตรฐานสัมภาระที่เหมาะสมในหน้าเกี่ยวกับ "น้ำหนัก" ด้วยนะคะ!



3 กรณีที่จำเป็นต้องวางสัมภาระลงบนพื้น ขอให้วางสิ่งที่ต้องใช้งานบ่อยในระดับข้อศอกและสิ่งที่ไม่บ่อยบนพื้น

ใช้งานบ่อย

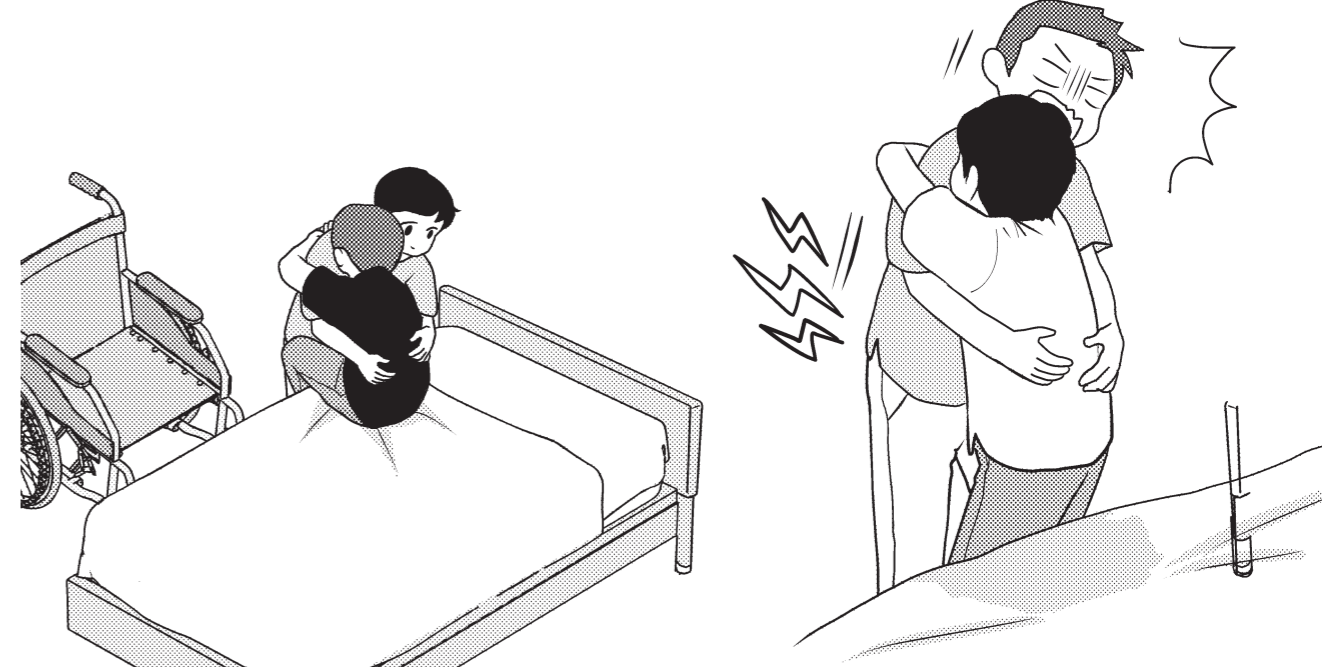


ใช้งานไม่บ่อย



สถานการณ์

ที่สถานดูแลริบาล ผู้ปฏิบัติงานพยายามดูแลปรนนิบัติผู้ใช้บริการด้วยตัวคนเดียว



มาตรการป้องกัน

1 ขอให้ใช้ประโยชน์จากเครื่องมือช่วยเหลือสำหรับดูแลปรนนิบัติ



2 ขอให้เตรียมสภาพแวดล้อมการทำงานเอาไว้



3 ห้ามฝืนกรณีที่ผู้ใช้บริการมีรูปร่างสูงใหญ่ ขอให้ช่วยกันดูแลปรนนิบัติตั้งแต่สองคนขึ้นไป



4 ขอให้ใช้ท่าทางที่ไม่ทำให้สะโพกต้องรับแรงมาก



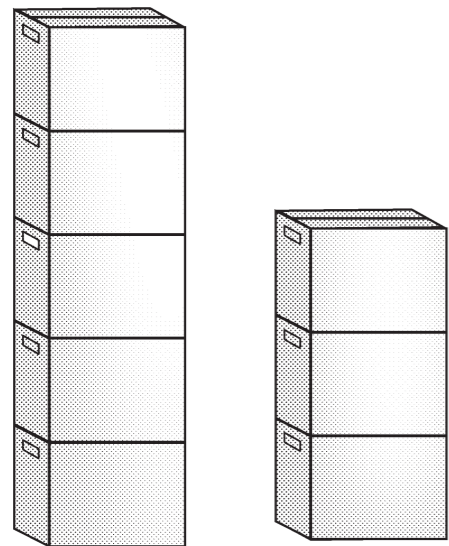
สถานการณ์

ผู้ปฏิบัติงานพยายามเคลื่อนย้ายสัมภาระที่วางซ้อนอยู่สูงด้วยตัวคนเดียว

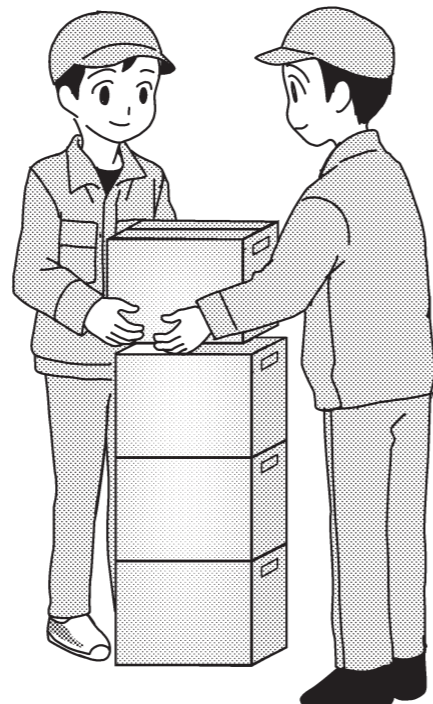


มาตรการป้องกัน

1 พยายามอย่าวางสัมภาระซ้อนสูง เท่าที่จะเป็นไปได้

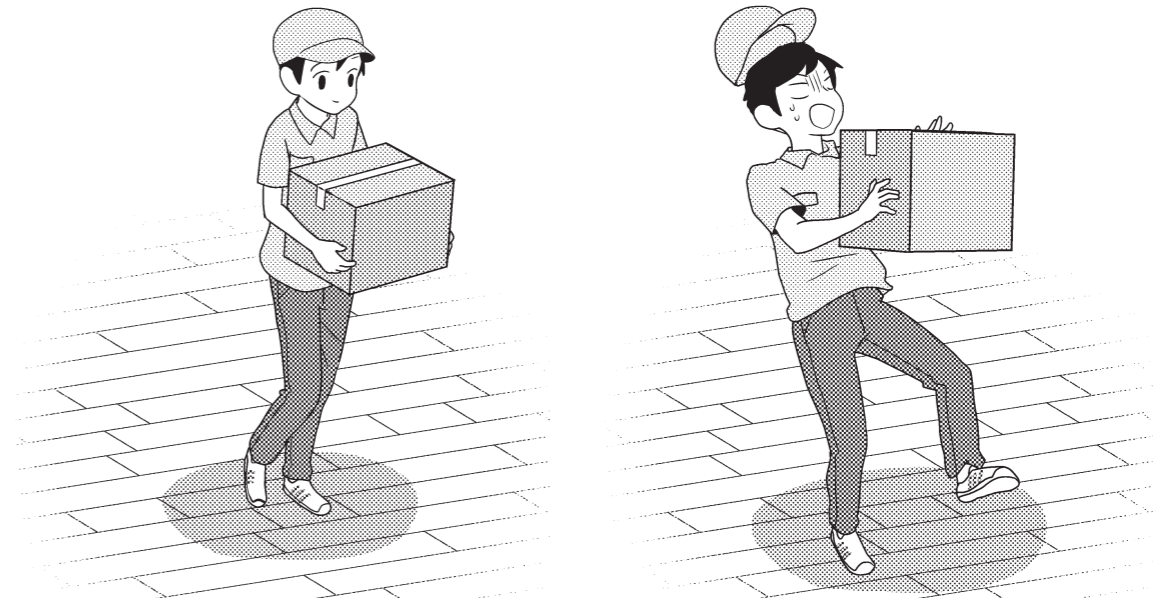


2 ขอให้ชนสัมภาระที่วางไว้ในสถานที่ที่มีความต่างระดับ โดยใช้ผู้ปฏิบัติงานตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มีส่วนสูงต่างกันไม่มาก



สถานการณ์

ผู้ปฏิบัติงานชนสัมภาระบนผิวพื้นที่ยื่นง่าย โดยใส่รองเท้าที่ลื่นง่าย

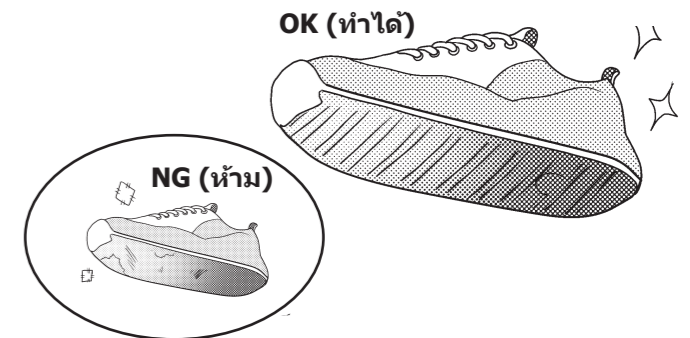


มาตรการป้องกัน

1 หากพื้นเปียกน้ำ ขอให้เช็ดออก

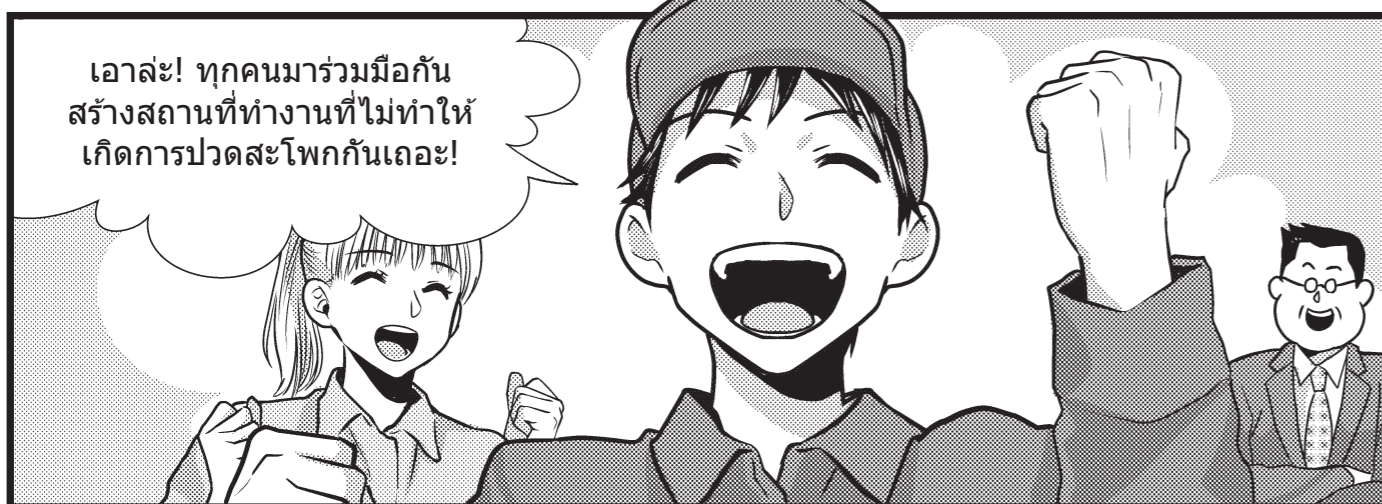


2 ขอให้ทำงานโดยสวมรองเท้าที่ลื่นยาก



3 ห้ามยกสัมภาระขึ้นด้วยท่าทางที่ผิดธรรมชาติ





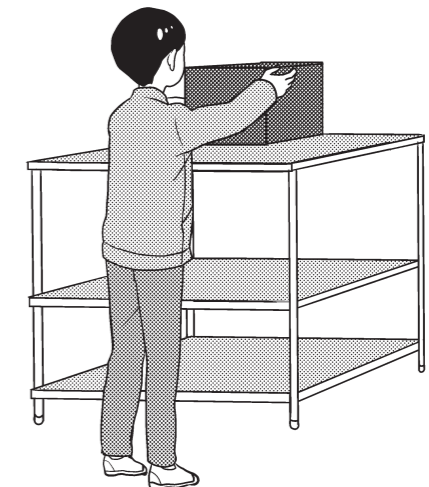
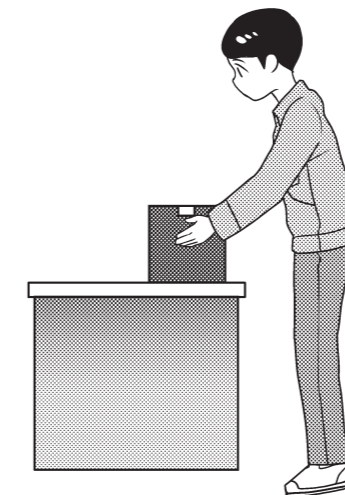
เมื่อคิดถึงการขนย้ายในครั้งถัดไป ควรวางสัมภาระอย่างไรจึงจะทำให้เกิดการปวดสะโพกได้ยากกว่า

1 ความสูง

ระดับสะโพก

หรือ

ระดับไหล่

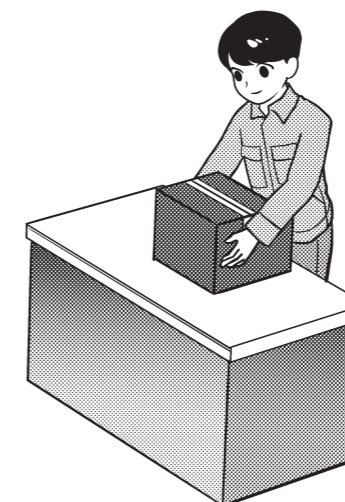


2 ระยะห่าง

ไวใกล้ตัว

หรือ

ไวไกลตัว





เข้าใจได้ด้วยการดู พื้นฐานของงานเคลื่อนย้ายคนและของหนัก

เผยแพร่เมื่อเดือนมีนาคม ๒๐๒๒

จัดพิมพ์โดย : กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน
และสวัสดิการแห่งประเทศญี่ปุ่น

โครงการ: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

ความร่วมมือ: คณะทำงานเพื่อจัดทำสื่อการเรียนการสอนเกี่ยวกับ

สุขอนามัยและความปลอดภัยที่เกี่ยวข้องกับงานเคลื่อนย้ายคนและของหนัก

ผลิต: Sideranch Inc.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลฉบับนี้
แผนกความปลอดภัย
ฝ่ายความปลอดภัยและอาชีวอนามัย
สำนักงานมาตรฐานแรงงาน
กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการแห่งประเทศญี่ปุ่น