

บทคัดย่อ

ปัญหาปวดหลังส่วนล่างเป็นการบาดเจ็บของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อเป็นปัญหาหนึ่งที่พบบ่อยจากการยกและเคลื่อนย้ายด้วยแรงงานคน เนื่องจากเกิดแรงกดต่อหมอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวขึ้นที่ 4-5 ที่มากเกินไป ทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังเกิดการฉีกขาดและนำมาสู่ปัญหาการปวดหลังเรื้อรัง ในสถานการณ์ฉุกเฉินบางสถานการณ์อาจไม่สามารถนำอุปกรณ์ขนย้ายเข้าไปช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือผู้พิการได้ การยกและเคลื่อนย้ายเป็นเวลานานด้วยแรงงานคนอาจเกิดข้อจำกัดจากความเมื่อยล้าของผู้ให้ความช่วยเหลือ การลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อจะช่วยให้ผู้ช่วยเหลือสามารถทำงานในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำงานได้นานขึ้นโดยไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บทั้งต่อตนเองและผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือ การเตรียมการล่วงหน้าทั้งในด้านการเตรียมพร้อมของสถานที่และตัวผู้ให้ความช่วยเหลือเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น การจำกัดระยะทางในการขนย้ายจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่งให้สั้นที่สุด การพักในระหว่างการช่วยเหลือ การยกด้วยผู้ช่วยเหลือสองคนด้วยท่าสองแขนจับหรือการยกและเคลื่อนย้ายจากระดับสะโพกจะช่วยลดแรงกดต่อหมอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวขึ้นที่ 4-5 ได้ ยิ่งไปกว่านั้นการยกในท่าสองแขนจับจะลดการทำงานของกล้ามเนื้อของผู้ยกให้น้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการยกอื่นๆ การยกด้วยท่าอเข่าและหลังเหยียดตรงเป็นการยกด้วยท่าทางที่ถูกต้องและลดแรงกดต่อหมอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวขึ้นที่ 4-5 การเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อขาและหลังเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องใช้แรงในการยกและเคลื่อนย้ายผู้อื่นเป็นประจำ เพราะหากกล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่นและความแข็งแรงก็จะเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้นหากสามารถเตรียมปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ให้มีความเหมาะสมจะช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุและผู้พิการให้มีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อแก่ผู้ให้ความช่วยเหลือ

คำสำคัญ: การยก การยกและเคลื่อนย้ายด้วยแรงงานคน การบาดเจ็บ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ หลังส่วนล่าง

Abstract

Lower back pain is one form of musculoskeletal injury often resulting from lifting and transferring by manual handling. Increased pressure on L₄-L₅ intervertebral discs can cause disc rupture, leading to chronic lower back pain. In some emergency situations, it is not possible to bring aiding equipments to lift and transfer elderly patients or people with disability. One limitation for manual lifting is fatigue from extended period of lifting and transferring. Reducing the risk of musculoskeletal injury will allow lift and transfer helpers to work more efficiently for longer periods of time without causing injuries to themselves and those receiving help. Preparation of the helping area and the helping person can reduce the risk of musculoskeletal injury. Minimizing the distance of transfer is one such measure. Including resting time during each lift and transfer is another. Using two-handed seat carry when lifting with two persons or lifting at hip level will decrease the pressure on L₄-L₅ intervertebral discs. Moreover, lifting in two-handed seat carry will minimize the lifter's muscle workload when compared to other techniques. Bended knee and straight back is the proper posture for lifting that can reduce the pressure on L₄-L₅ intervertebral discs. Increasing strength and flexibility of the back and the leg muscles are necessary for lifters who often lift and transfer patients by manual handling. Loss of muscle flexibility and muscle strength will increase the risk of musculoskeletal injury. Therefore, proper preparation will enhance the efficiency in helping elderly patients and people with disability without causing injuries to those giving help.

Keywords: Lifting, Manual handling, Injury, Musculoskeletal, Lower back pain