



บทความโดย : นายเอกชัช สัยัณห์ ผู้ชำนาญการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม

ในปัจจุบันประเทศไทยมีกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการยกเคลื่อนย้ายของหนัก คือ กฎกระทรวง กำหนดอัตราน้ำหนักที่นายจ้างให้ลูกจ้างทำงานได้ พ.ศ. ๒๕๔๗ ที่อาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้กำหนดให้ลูกจ้างทำงานยก แบก หาม หาบ ทุ่น ลาก หรือเข็นของหนักไม่เกินอัตราน้ำหนักต่อลูกจ้างหนึ่งคน ดังต่อไปนี้

(๑) เด็กหญิง (ตั้งแต่ ๑๕ ปี แต่ยังไม่ถึง ๑๘ ปี) ไม่เกิน ๒๐ กิโลกรัม

(๒) เด็กชาย (ตั้งแต่ ๑๕ ปี แต่ยังไม่ถึง ๑๘ ปี) ไม่เกิน ๒๕ กิโลกรัม

(๓) ลูกจ้างหญิง ไม่เกิน ๒๕ กิโลกรัม

(๔) ลูกจ้างชาย ไม่เกิน ๕๕ กิโลกรัม

สาเหตุของอาการปวดหลังจากการทำงาน

อาการปวดหลังจากการทำงาน เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มพนักงานที่ทำงานในสถานประกอบการ ซึ่งมักมีอาการปวดที่บริเวณเอวและหลัง เมื่อพักผ่อนก็จะมีอาการดีขึ้น แต่เมื่อเริ่มเคลื่อนไหวทำงาน ก็จะเริ่มมีอาการปวดหลังขึ้นอีก อาการปวดหลังเรื้อรังนี้จะส่งผลไปถึงการหยุดงาน การสูญเสียรายได้ การเสียค่ารักษาพยาบาล

สาเหตุ อาการปวดหลังของพนักงานกลุ่มนี้ มักเกิดจากต้องคร่ำเคร่งกับการทำงาน ก้มตัวยกของหนัก ทำงานอยู่ในท่าเดียวกันเป็นเวลานานๆ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยมีรายงานประเทศอุตสาหกรรม มีอุบัติการณ์ของอาการปวดหลังสูง เช่น สหรัฐอเมริกามีผู้ป่วยปวดหลัง ร้อยละ ๕ ของประชากรวัยทำงานทั้งหมด สำหรับประเทศไทยในแต่ละปีมีพนักงานในสถานประกอบการประสบปัญหาบาดเจ็บจากการ ทำงานที่มีสาเหตุจากท่าทางการทำงาน และการยกเคลื่อนย้ายของหนักด้วยการใช้แรงคน จนต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล ทำกายภาพบำบัดมีจำนวนสูงขึ้นทุกปี เช่น พ.ศ. 2549 มีจำนวน 1,251 ราย พ.ศ. 2550 มีจำนวน 2,395 ราย พ.ศ. 2551 มีจำนวน 5,925 ราย ตามลำดับ (ที่มา สำนักงานกองทุนเงินทดแทน สำนักงานประกันสังคม)

ข้อเสนอแนะการใช้เข็มขัดพยุงหลัง

เข็มขัดพยุงหลัง (Back support) นับ วันพนักงานในสถานประกอบการยังมีความนิยมนำมาสวมใส่เสมือนเป็นอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลเช่นเดียวกับหมวกหรือรองเท้านิรภัยที่ใช้ในขณะ ทำงาน มากขึ้นทุกที

เข็มขัด พยุงหลังมีประโยชน์ในพนักงานที่ได้รับบาดเจ็บและกำลังฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อ กลับเข้าทำงานเดิม การใส่จะมีประโยชน์มากในช่วงแรก เพื่อลดอาการเจ็บ แต่ควรจะใช้ในช่วงเวลาสั้นๆ

การที่คิดว่าการใส่เข็มขัดพยุงหลังแล้วจะป้องกันอาการปวดหลังได้นั้นเป็นความคิดที่ผิด เพราะการป้องกันอาการปวดหลังจากการทำงาน ต้องอาศัยการจัดสภาพการทำงานให้เหมาะสม น้ำหนักวัตถุที่จะยกไม่หนักเกินกำลัง เมื่อใดที่ยกของหนักเกินกำลังของตนเอง และต้องบิดตัวขณะยก ไม่ว่าจะใส่หรือไม่ใส่เข็มขัดพยุงหลังก็จะมีโอกาสปวดหลังได้เช่นเดียวกัน

ดังนั้น พนักงานที่ไม่มีอาการบาดเจ็บหรือปวดหลังไม่จำเป็นต้องใส่เข็มขัดพยุงหลัง นอกจากสิ้นเปลืองแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพร่างกายดังนี้

(1) กล้ามเนื้อบริเวณลำตัวทำงานลดลง

เข็มขัด พยุงหลังในทางการแพทย์จะใช้พยุงหลังบรรเทาอาการปวด ในกรณีที่กระดูกสันหลังเคลื่อนหรือหลังผ่าตัดหลัง เพื่อช่วยทำงานแทนกล้ามเนื้อหลังที่อ่อนแอไปหลังจากการผ่าตัด และทำให้การซ่อมแซมส่วนที่บาดเจ็บเร็วขึ้น เพราะกล้ามเนื้อทำงานน้อยลง แต่การใส่ระยะยาวจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณลำตัวทำงานลดลง

มีการศึกษาในหลายประเทศ พบว่า อัตราการบาดเจ็บหรือปวดหลังระหว่างพนักงานที่ใส่เข็มขัดพยุงหลังกับพนักงานที่ไม่ใส่ มีอัตราที่ไม่แตกต่างกัน แต่พนักงานที่ใส่เข็มขัดพยุงหลังมีอาการบาดเจ็บที่รุนแรงมากกว่า เนื่องจากพนักงานที่ใส่เข็มขัดพยุงหลังจะรู้สึกมั่นใจมากเมื่อยกของหนัก คิดว่าตนเองมีความปลอดภัยแล้ว ความมั่นใจนี้จะมีผลเสียทำให้ยกของหนักโดยไม่ระมัดระวังเท่ากับในขณะที่ไม่ได้ใส่เข็มขัดพยุงหลัง

(2) เกิดไหล่เลื่อน ริดสีดวงทวาร เส้นเลือดขอด และความดันเลือดเพิ่มขึ้น

ได้มีการศึกษาโดยการตรวจวัดความดันเลือดของพนักงานที่ใส่เข็มขัดพยุงหลังในขณะที่ ยกของหนัก นั่ง และทำงานเบา พบว่า การใส่เข็มขัดพยุงหลังทำให้ความดันเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งอธิบายได้ว่า การใส่เข็มขัดพยุงหลังจะมีความดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น ปริมาณเลือดที่ไหลกลับเข้าหัวใจเร็วขึ้น ทำให้ความดันเลือดเพิ่มขึ้น ผู้ที่มีความดันเลือดสูงอยู่แล้วก็จะสูงยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผลระยะยาวจากการใส่เข็มขัดพยุงหลังที่ทำให้ความดันในช่องท้องสูงนานๆ อาจทำให้เกิดไหล่เลื่อน ริดสีดวงทวาร เส้นเลือดขอดที่ขาและถุงอัณฑะได้

การป้องกันอาการปวดหลัง

อาการ ปวดหลังนี้ แพทย์และนักกายภาพบำบัดเป็นเพียงผู้ช่วยให้อาการปวดทุเลา ซึ่งอาจกลับเป็นได้อีก แต่การปวดหลังนี้สามารถที่จะป้องกันได้ โดยการปฏิบัติดังนี้

(1) การยกของหนัก ทำทางในการยกต้องทำให้ถูกวิธีโดยยืนให้ชิดสิ่งของที่จักยก ย่อเข่าให้หลังเป็นแนวตรง แขนแนบชิดลำตัว

และอย่ายกสิ่งของที่มีน้ำหนักมากเกินไป

(2) หลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าเดิมนานๆ โดยเฉพาะท่านั่ง

(3) การยืนทำงานนานๆ ควรมีที่พักเท้า

(4) อย่าให้น้ำหนักตัวมากเกินไป ซึ่งมีเกณฑ์มาตรฐานดังนี้

เพศชาย : ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 105 = น้ำหนัก \pm 10 กิโลกรัม

เพศหญิง : ส่วนสูง (เซนติเมตร) - 110 = น้ำหนัก \pm 10 กิโลกรัม

เช่น เพศชาย สูง 170 เซนติเมตร น้ำหนักควรอยู่ระหว่าง 65 ± 10 กิโลกรัม (55 - 75 กิโลกรัม) เป็นต้น

(5) ออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและหลังแข็งแรง เช่น การใช้วิธีนอนคว่ำ นำหมอนหนุนใต้ท้อง ค่อยๆยกศีรษะขึ้น ค้างไว้ 3 - 5 วินาที แล้วค่อยๆลดศีรษะลง โดยทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง เป็นต้น

(6) เมื่อมีอาการปวดหลัง อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางบริเวณที่ปวดนาน 20 - 30 นาที แต่ถ้ามีอาการปวดร้าวลงขา อาจเกิดจากหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ทันที

