

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 : การทำงานและอาการปวดหลัง	1
1. มนุษย์และการปวดหลัง	3
2. การปวดหลังคืออะไร	4
3. โครงสร้างและหน้าที่ของกระดูกสันหลังบริเวณเอวและหลัง	5
4. กลไกของการเกิดอาการปวดหลัง	9
5. ปัจจัยเกี่ยวกับการทำงานในสถานที่ทำงานซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการปวดหลัง	10
6. ลักษณะของอาการปวดหลังในสถานที่ทำงาน	11
บทที่ 2 : การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมการทำงาน	13
1. อุณหภูมิต่ำ / ความหนาวเย็น	15
2. แสงสว่าง	15
3. สภาพพื้นผิวของสถานที่ทำงาน	16
4. เนื้อที่ว่างสำหรับสถานที่ทำงาน	16
5. เครื่องมือและการจัดวางผัง	17
6. การหยุดพัก	18
บทที่ 3 : การปรับปรุงวิธีการปฏิบัติงาน	19
1. การใช้อุปกรณ์เครื่องกล / ลดการใช้กำลังแรงงานคน	21
2. การเคลื่อนไหว / อิริยาบถท่าทางการทำงาน	22
3. คู่มือ / มาตรฐานการทำงาน	23
4. ชุดทำงานและอุปกรณ์ช่วย	24
5. การจัดให้มีการหยุดพักอย่างเหมาะสม	25
บทที่ 4 : ประเด็นสำคัญสำหรับรูปแบบการปฏิบัติงานต่าง ๆ	27
1. การปฏิบัติงานซึ่งต้องยกเคลื่อนย้ายของหนัก	29
2. การปฏิบัติงานเกี่ยวกับการดูแลเด็กพิการที่มีอาการหนัก	30
3. การขึ้นปฏิบัติงานซึ่งอาจเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลัง	31
4. การนั่งปฏิบัติงานซึ่งอาจเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลัง	32
5. การนั่งขับรถเป็นเวลานานหลายชั่วโมง	33

บทที่ 5 : การบริหารเพื่อสุขภาพอนามัย	35
1. การดำเนินการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและวัตถุประสงค์	37
2. การตรวจทางด้านกรแพทย์ที่บริเวณหลังส่วนบน	38
3. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการให้ความรู้การบำบัดรักษา	39
บทที่ 6 : การออกกำลังกายก่อนเริ่มงานและเพื่อป้องกันการเกิดอาการปวดหลัง	41
1. เหตุผลที่ว่ากรออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี	43
2. การออกกำลังกายก่อนเริ่มทำงาน	44
3. การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการปวดหลัง	45
บทที่ 7 : การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยในสถานที่ทำงาน	47
1. การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเกิดอาการปวดหลัง	49
2. การพิจารณาอย่างรอบคอบเกี่ยวกับวิธีการให้ความรู้	49
บทที่ 8 : เอกสารอ้างอิง - แนวปฏิบัติมาตรการในการป้องกันการเกิดอาการปวดหลัง ในสถานที่ทำงาน	51
เอกสารอ้างอิงหมายเลข 1 : แบบฟอร์มการตรวจสุขภาพสัมภาษณ์อาการปวดหลัง	89
เอกสารอ้างอิงหมายเลข 2 : แบบฟอร์มการตรวจสุขภาพสัมภาษณ์อาการปวดหลังเฉพาะบุคคล	95
เอกสารอ้างอิงหมายเลข 3 : การออกกำลังกายก่อนเริ่มปฏิบัติงาน	101
เอกสารอ้างอิงหมายเลข 4 : การออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดอาการปวดหลัง	107