

พนักงานที่ยกเคลื่อนย้ายของหนักจำเป็นต้องใส่เข็มขัดพยุงหลังหรือไม่ ?

๑. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการยกเคลื่อนย้ายของหนัก

ปัจจุบันประเทศไทยมีกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการยกเคลื่อนย้ายของหนัก คือ กฎกระทรวง กำหนดอัตราน้ำหนักที่นายจ้างให้ลูกจ้างทำงานได้ พ.ศ. ๒๕๔๗ ที่อาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้กำหนดให้ลูกจ้างทำงานยก แบก หาม หาบ ทูน ลาก หรือเข็นของหนัก ไม่เกินอัตรา น้ำหนักต่อลูกจ้างหนึ่งคน 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

๒. สาเหตุของการปวดหลังจากการทำงาน

อาการปวดหลังจากการทำงานเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มพนักงานที่ทำงานในสถานประกอบกิจการ ซึ่งมักมีอาการปวดที่บริเวณเอวและหลัง เมื่อพักผ่อนก็จะมีอาการดีขึ้น แต่เมื่อเริ่มเคลื่อนไหวทำงาน ก็จะเริ่มมีอาการปวดหลังขึ้นอีก อาการปวดหลังเรื้อรังนี้จะส่งผลไปถึงการหยุดงาน การสูญเสียรายได้ การเสียค่ารักษาพยาบาล

สาเหตุอาการปวดหลังของคนกลุ่มนี้ มักเกิดจากต้องคร่ำเคร่งกับการทำงาน ก้มตัวของพนักงานทำงานอยู่ในท่าเดียวกันนานๆ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ มีรายงานประเทศอุตสาหกรรม มีอุบัติการณ์ของอาการปวดหลังสูง เช่น สหรัฐอเมริกามีผู้ป่วยปวดหลัง ร้อยละ ๕ ของประชากรวัยทำงานทั้งหมด สำหรับประเทศไทยในแต่ละปีพนักงานในสถานประกอบกิจการประสบปัญหาบาดเจ็บจากการทำงานที่มีสาเหตุจากท่าทางการทำงาน และการยกเคลื่อนย้ายของหนักด้วยการใช้แรงคน จำต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล ทำกายภาพบำบัดมีจำนวนสูงขึ้นทุกปี เช่น ปีพ.ศ. ๒๕๔๙ มีจำนวน ๑,๒๕๑ ราย ปีพ.ศ. ๒๕๕๐ มีจำนวน ๒,๓๙๕ ราย ปีพ.ศ. ๒๕๕๑ มีจำนวน ๕,๙๒๕ ราย ตามลำดับ (สำนักงานกองทุนเงินทดแทน สำนักงานประกันสังคม)

๓. ข้อเสนอแนะการใช้เข็มขัดพยุงหลัง

เข็มขัดพยุงหลัง (back support) นับวันพนักงานในสถานประกอบการยิ่งมีความนิยมนำมาสวมใส่เสมือนเป็นอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลเช่นเดียวกับหมวกหรือรองเท้านิรภัยที่ใช้ในขณะทำงานมากขึ้นทุกที

เข็มขัดพยุงหลังมีประโยชน์ในพนักงานที่ได้รับบาดเจ็บและกำลังฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อกลับเข้าทำงานเดิม การใส่จะมีประโยชน์มากในช่วงแรก เพื่อลดอาการเจ็บ แต่ควรจะใช้ในช่วงเวลาสั้นๆ

การที่คิดว่าการใส่เข็มขัดพยุงหลังแล้วจะป้องกันอาการปวดหลังได้นั้นเป็นความคิดที่ผิด เพราะการป้องกันอาการปวดหลังจากการทำงาน ต้องอาศัยการจัดสภาพการทำงานให้เหมาะสม น้ำหนักวัตถุที่จะยกไม่หนักเกินกำลัง เมื่อใดที่ยกของหนักเกินกำลังของตนเอง และต้องบิดตัวขณะยก ไม่ว่าจะใส่หรือไม่ใส่เข็มขัดพยุงหลัง ก็จะมีโอกาสปวดหลังได้เช่นเดียวกัน

ดังนั้น พนักงานที่ไม่มีอาการบาดเจ็บหรือปวดหลังไม่จำเป็นต้องใส่เข็มขัดพยุงหลัง นอกจากสิ้นเปลืองแล้วยังมีผลต่อสุขภาพร่างกายดังนี้

(๑) กล้ามเนื้อบริเวณลำตัวทำงานลดลง

เข็มขัดพยุงหลังในทางการแพทย์ใช้พยุงหลังบรรเทาอาการปวด ในกรณีที่กระดูกสันหลังเคลื่อนหรือหลังผ่าตัดหลัง เพื่อช่วยทำงานแทนกล้ามเนื้อหลังที่อ่อนแอไปหลังจากการผ่าตัด และทำให้การซ่อมแซมส่วนที่บาดเจ็บเร็วขึ้น เพราะกล้ามเนื้อทำงานน้อยลง แต่การใส่ระยะยาวจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณลำตัวทำงานลดลง

มีการศึกษาในหลายประเทศ พบว่า อัตราการบาดเจ็บหรือปวดหลังระหว่างพนักงานที่ใส่เข็มขัดพยุงหลังกับพนักงานที่ไม่ใส่ มีอัตราที่ไม่แตกต่างกัน แต่พนักงานที่ใส่เข็มขัดพยุงหลังมีการบาดเจ็บที่รุนแรงมากกว่า เนื่องจากพนักงานที่ใส่เข็มขัดพยุงหลังจะรู้สึกมั่นใจมากเมื่อยกของหนัก คิดว่าตนเองมีความปลอดภัยแล้ว ความมั่นใจนี้มีผลเสียทำให้ยกของหนักโดยไม่ระมัดระวังเท่ากับในกรณีที่ไม่ได้ใส่เข็มขัดพยุงหลัง

(๒) เกิดไส้เลื่อน ริดสีดวงทวาร เส้นเลือดขอด และความดันเลือดเพิ่มขึ้น

ได้มีการศึกษาโดยการตรวจวัดความดันเลือดของพนักงานที่ใส่เข็มขัดพยุงหลังในขณะยกของหนัก นั่ง และทำงานเบา พบว่า การใส่เข็มขัดพยุงหลังทำให้ความดันเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งอธิบายได้ว่า การใส่เข็มขัดพยุงหลังจะมีความดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น ปริมาณเลือดที่ไหลกลับเข้าหัวใจเร็วขึ้น ทำให้ความดันเลือดเพิ่มขึ้น ผู้ที่มีความดันเลือดสูงอยู่แล้วก็จะสูงยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผลระยะยาวจากการใส่เข็มขัดพยุงหลังที่ทำให้ความดันในช่องท้องสูงนานๆ อาจทำให้เกิดไส้เลื่อน ริดสีดวงทวาร เส้นเลือดขอดที่ขาและถุงอัณฑะได้

๔. การป้องกันอาการปวดหลัง

อาการปวดหลังนี้ แพทย์และนักกายภาพบำบัดเป็นเพียงผู้ช่วยให้อาการปวดทุเลา ซึ่งอาจกลับเป็นได้อีก แต่การปวดหลังนี้สามารถที่จะป้องกันได้ โดยการปฏิบัติดังนี้

(๑) การยกของหนัก ท่าทางในการยกต้องทำให้ถูกวิธีโดยยืนให้ชิดสิ่งของที่ จะยก ย่อเข่าให้หลัง เป็นแนวตรง แขนแนบชิดลำตัว และอย่ายกสิ่งของที่มีน้ำหนักมากเกินไป

(๒) หลีกเลี้ยงการอยู่ในท่าเดียนานๆ โดยเฉพาะท่านั่ง

(๓) การยืนทำงานนานๆ ควรมีที่พักเท้า

(๔) อย่าให้น้ำหนักตัวมากเกินไป ซึ่งมีเกณฑ์มาตรฐานดังนี้

เพศชาย : ส่วนสูง (เซนติเมตร) - ๑๐๕ = น้ำหนัก \pm ๑๐ กิโลกรัม

เพศหญิง: ส่วนสูง (เซนติเมตร) - ๑๑๐ = น้ำหนัก \pm ๑๐ กิโลกรัม

เช่น เพศชาย สูง ๑๗๐ เซนติเมตร น้ำหนักควรอยู่ระหว่าง ๖๕ \pm ๑๐ กิโลกรัม (๕๕ - ๗๕ กิโลกรัม) เป็นต้น

(๕) ออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและหลังแข็งแรง เช่น การใช้วิธีนอนคว่ำ นำหมอนหนุนใต้ท้อง ค่อยๆยกศีรษะขึ้น ค้างไว้ ๓ - ๕ วินาที แล้วค่อยๆลดศีรษะลง โดยทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้ง เป็นต้น

(๖) เมื่อมีอาการปวดหลัง อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางบริเวณที่ปวดนาน ๒๐ - ๓๐ นาที แต่ถ้ามีอาการปวดร้าวลงขา อาจเกิดจากหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ควรรีบไปปรึกษาแพทย์

เอกสารอ้างอิง

๑. วรธนะ ชลาชนเดชะ. เข้มชัดรัดหลัง : จำเป็นหรือไม่ในคนทำงาน?. ค้นเมื่อ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒, จาก <https://www.doctor.or.th>

๒. วรวิทย์ เล่าห์เรณู. โรคปวดหลัง. ค้นเมื่อ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๒, จาก <https://www.med.cmu.ac.th>

งานการยศาสตร์แรงงาน

ฝ่ายพัฒนาความปลอดภัย

สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน