

強健腰桿護一生

新竹馬偕紀念醫院前護理部張志明主任撰寫
臺北醫學大學附設醫院蕭淑代副院長校閱

2022.08.18

在執業環境中，護理與其他職業相比下背痛的風險較高。勞動部及勞動安全衛生研究所女性醫護人員健康危害調查發現：護理師自認工作環境主要健康危害因子中，長時間站立、搬動病患或重物位居第二及第四高位；而護理師曾有 32.2% 因職業肌肉骨骼傷病而無法從事護理工作，卻僅有 5.4% 護理人員曾接受肌肉骨骼傷害預防教育訓練。日常工作中，我們隨時可見護理師彎腰為病人執行靜脈注射、長期站立、挪移病人或搬動醫療重物，這些負重、肌力扭轉和外力造成腰椎負荷過大致下背痛，降低了工作效率，甚至影響自身的生活品質。

國際護理協會(International Council of Nurses, ICN)力主「每位護理師都有權在不會造成傷害及疾病風險之健康與安全的環境中工作」。為確保職場安全與友善工作環境，減少護理人員因長期工作造成的損傷，因此(一)組織管理：1. 依不同科別屬性，適當人員配置。2. 安排合理工作量，對較長時間手術，提前人力安排，不超時工作。3. 選購護理工作相關醫療儀器，如推車、工作車、病床等，應以輕省、好推、符合人體工學設計為優先選擇。4. 規劃定期維修、汰換老舊儀器。5. 工作車配置簡易、輕便摺疊椅，以利護理師坐下無需彎腰執行靜脈注射。6. 依據工作流程，檢視物品擺放位置及環境設備，減少人員不必要的來回移動。7. 與職安單位、復健科共同設計課程，包含正確身體機轉之運用，強化背部肌群，維繫各種正確姿勢，預防用力不當，減緩損傷；納入專業養成訓練及定期演練。(二)個人維護：1. 護理師應珍愛自己，善用組織提供設備，並積極維繫正確站、坐姿勢。2. 參與預防下背痛課程並提升認知。3. 定期運動，維持理想體重，尤其背部肌肉群運動，如游泳、核心肌群訓練等。以上組織管理、個人維護缺一不可，唯有雙管齊下持之以恆，始能——強健腰桿護您一生。





參考資料

勞動部及勞動安全衛生研究所·(2022年7月25日)·女性醫護人員健康危害
調查研究·職業危害評估研究組·

<https://www.ilosh.gov.tw/menu/1223/1240/1242/2097/>

International Council of Nurses.(2017).*Occupational health and safety for nurses.*

https://www.twna.org.tw/WebUploadFiles/DocFiles/434_3.PS_C_Occupational_health_safety_0.pdf

Kazemi, S.S., Tavafian, S.S., Hidarnia, A., & Montazeri, A. (2020). Development and validation of an instrument of occupational low back pain prevention behaviours of nurse. *Journal of Advanced Nursing* ,76(10), 2747–2756.