如何抬舉重物和搬運病人

Hints On Lifting and Pulling

徐南麗

前言

-----所有的工作人員，如果能適當的運用幾個基本原則，就能保護自己，減少在搬運和抬舉重物時的損害。-----

醫院大多數的同仁，很多都因搬重物傷了自己，這是很可惜的。如果大家都能了解身體機能在搬運病人或提高重物時的狀況，絕大多數的損傷都可避免，尤其是下背部的傷害，例如腰椎間盤的突出。

如能具備搬運和抬舉重物常識的話，不但可以避免不必要的損害，且可提高工作效率。抬舉重物往往可用「滾」和「溜」來代替。當你選擇任何一個重物溜下去時，必須儘量避免二個平滑面受到彼此的摩擦。如果搬運病人藉被單之力，一定比單獨搬運病人省力。換句話說，病人入院前的事先計劃是必要的。假設，現在有個新病人，體積很大，且需要時常搬動，我們是不是應該在他床上考慮放個草蓆或被單?同時，搬運病人時，最好是平行搬運，或者是儘量放平。切不可一頭高一頭低。這個道理很明顯，可是我卻經常看到工作人員在搬動病人時，總是把靠床頭的那邊提高，這是不對的，現在我們一項一項的來討論節省工作人員體力，提高工作效率的方法。

(一) 抬舉重物(Lifting)

如何抬舉重物呢?首先我們可面對要舉之物的重心，將兩腿分開，蹲下來，拉緊臀部和腹部的肌肉，使之支撐骨盆腔，然後儘量使物體靠近身體的重心----骨盆腔，用力於膝部和體部，如此則可較容易的舉起重物。

我們知道，外界力量加諸於身體必然會改變身體的重心，尤其是在抬舉重物時，Floyd和Silver，曾說，腰椎區的骶棘肌在背部彎曲時是完全鬆弛的，換句話說，在舉重物時，先保持放鬆的姿勢，而在用力時，椎間盤和椎間韌帶必須能忍受在這種姿勢下加於下背部的力量。這樣，時時加壓於背部必然會造成椎間盤突出。所以，要避免背部完全彎曲，必須於舉重物時，徹底的保護骨盆，讓下肢強壯的肌肉來做舉重的工作。

(二)拉拖重物(Pulling)

當你拉拖重物時，必先接近物體的中心，面對它，一腳向前，膝蓋微彎，然後撐住骨盆，儘量避免背部過度彎曲，然後用力拉。拉時，可拉長前腿，用力於後腿。

這種拉拖重物的方法可運用於搬運病人，由擔架至床。開始移動病人時，首先應先將病人的腿拉至擔架的一側，若可能的話，可先拉到床上。然後，要病人雙手交叉於胸前。工作人員由遠離病人的床側，藉被單或蓆子之力，拉病人到床上，注意，被單的寬度最好能拉到床邊，如此，工作人員在拉拖病人時就可避免背部過度彎曲。假設，只有你一個入搬運病人的話，你可抓住墊於病人肩和髖部下的被單。用力一位，即可。如果病人太重，有二位工作人員的話，你可決定，一人拉病人體部的被單，另一人則拉住病人頭部和肩部被單。拉時。姿勢仍是一腳向前，膝蓋微

彎，用力於腿後，儘量避免背部過度彎曲。

要使病人在床上翻身，必先將病人拖到一側，然後工作人員站到床的另一側，抓住病人肩部和髖部，將病人拉滾到你站的這邊。

要使病人在床上向床頭睡上一點而不影響工作人員的腰背，那是很難的。最好的方法是，工作人員走到病人床頭，面對床尾，抓住病人頭部兩側的床單，用力往上拉即可，以這種方法，即便是很重的病人。我想，也可輕而易舉的拉上而不傷害到他自己。

旋轉病人成坐的姿勢也是一樣，先將病人如上敘的方法，拉到床的一側。工作人員稍微蹲下一點，面對病人的軀幹。一手放在病人膝上，另一手放在病人肩下，同時舉起病人的肩與拉下病人的腳，旋轉病人的臀部，如此，就可使病人由臥的姿勢成坐位的姿勢。

這種方法看起來很簡單，但是，一定要多多練習才可做得好。一旦熟練了，對軟弱病人起坐的幫忙真是無法估計的。再者，任何病人都可用自己的手頂在床邊，來幫助自己起身。

下面一個例子，是教導病人站起來的好辦法。

假如，病人情況尚可，只是缺乏平衡。你可面對病人，讓他先坐在床的邊緣，稍往前靠，把你的右臂放在病人右臂之下 (左臂放在左臂之下j。當病人準備站起來時，用力拉他一把，然後，你迅速的站到病人一邊，將一隻手放在病人背部給予支托。如果病人情況比你想像中還要軟弱的話，需要更大的幫忙時，你可稍為蹲下一點，讓他的手放在你肩上，然後再扶直。

再者，如果護士小姐是單獨工作的話，最好能由病人稍為方便而有力的一側得到幫助。此外，要使病人站直最重要的一點，就是，要使病人有個正確的姿勢站立，重心稍為往前站比直站有效。

幫助病人走動最好的方法是，面對病人，扶他站起來後，你走一步，他跟一步。你的手，是面對面牽著病人緩慢走動的，那就是說，你手中持有一個重物。所以，你的重心應稍為向前，保持肩部和髖部的平衡，保護背部，引領病人到新的位置、如此，才可避免下背部的損傷。

當然，每一項幫助病人的方法，都要看病人的情形而有個別差異的。但是，這種運用技術的基本原理原則還是一樣的。如果，我們幫助病人能適當的依病人情況、工作人員和設備而做最理想的安排，我想，一定可以減少許多不必要的意外發生，又可節省體力，提高工作效率，一舉數得，何樂而不為呢?