

## ท่ายกของที่ถูกต้อง

### ป้องกันปัญหากระดูกสันหลัง



โรงพยาบาลวังเจ้า  
WangChao Hospital



#### 1 ยืนใกล้วัตถุที่จะยก

วางเท้าให้ถูกต้องและมีความมั่นคง เพื่อป้องกันการเสียสมดุลของร่างกาย การวางเท้าให้ถูกต้องตำแหน่ง โดยเฉพาะ เมื่อยกและเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีขนาดใหญ่ ให้วางเท้าข้างหนึ่งขนานกับวัสดุที่จะยก ส่วนอีกข้างให้อยู่ด้านหลังอย่างมั่นคง เพื่อป้องกันการเสียสมดุลของร่างกาย พยายามเหยียดหลังให้ตั้งตรง เพื่อรักษาส่วนโค้งของกระดูกสันหลังให้เป็นไปตามธรรมชาติ

#### 2 เมื่อตำแหน่งมือจับของวัสดุอยู่ต่ำกว่าระยะกำปั้น (ขณะยืน) ให้ย่อเข้าโดยให้หลังอยู่ในแนวเส้นตรง

เพื่อรักษาส่วนโค้งของกระดูกสันหลัง ให้เป็นไปตามธรรมชาติ จะทำให้แรงกดบนหมอนรองกระดูกสันหลังมีการกระจายตัวเท่า ๆ กันในขณะยกวัสดุ

#### 3 จับวัสดุให้มั่นคงโดยใช้อุ้งมือประคองจับ

เพื่อป้องกันการลื่นหลุดจากมือ และหากเป็นไปได้ควรมีที่จับเพื่อให้จับได้ถนัดและง่าย

#### 4 ควรให้แขนชิดลำตัว

ไม่ควรกางแขนออก และให้วัสดุที่จะยกอยู่ชิดลำตัวให้มากที่สุด เพื่อให้มวลของวัสดุผ่านลงที่ต้นขาทั้งสองข้าง

#### 5 ค่อย ๆ ยึดเข้า ยกตัวขึ้นโดยใช้กำลังจากกล้ามเนื้อขา

และขณะที่ยืนขึ้น หลังจะอยู่ในแนวตรง หรือเป็นไปตามธรรมชาติ

#### 6 ควรให้ตำแหน่งของศีรษะอยู่ในแนวตรงกับกระดูกสันหลัง

ไม่ก้ม โดยที่ในขณะที่ยกวัสดุขึ้นและเดินจะต้องมองเห็นทางเดินได้อย่างชัดเจน



โรงพยาบาลวังเจ้า



โรงพยาบาลวังเจ้า เลขที่ 22 หมู่ 2  
ตำบลเชียงทอง อำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก 63180



<https://wangchaohosp.go.th/>



055-593060 ต่อ 134



055-593062