職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL

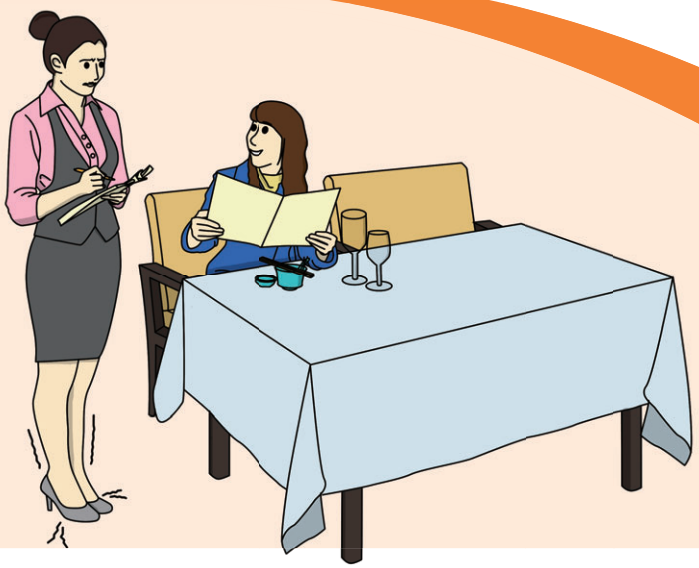
飲食業及旅遊業

第50期 2012年2月 安全健康通訊

預防足部勞損

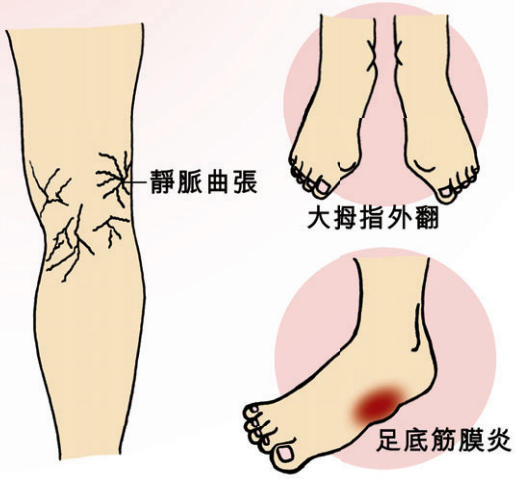
引言

飲食業、酒店及旅遊業的從業員，由於其工作性質的緣故，可能需要長時間站立或步行，如導遊、侍應及廚師。每天長時間站立或步行對從業員的足部會造成負荷，長遠而言損害足部健康；再加上某些公司更要求女性從業員穿着高跟鞋工作，更可能使問題惡化。今期通訊會為大家介紹如何在工作中預防足部出現健康問題，以及護理足部的方法。



工作中可能導致足部健康問題的成因

下表歸納了業內有機會引致足部健康問題的成因，以及相關從業員的例子：

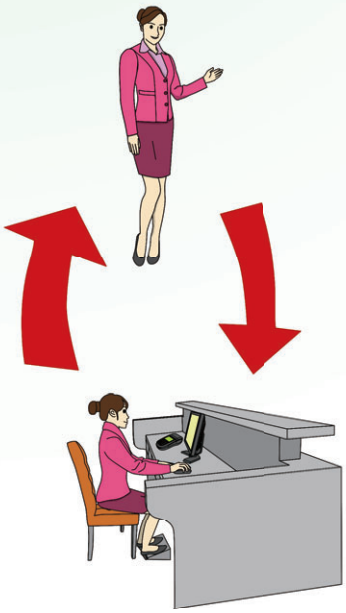


成因	對腳部健康的影響	相關從業員例子
長時間站立	下肢靜脈曲張、足底筋膜炎	餐廳服務員、收銀員、酒店服務員、導遊、穿着過高高跟鞋、過窄鞋具的從業員
長時間步行	膝關節炎、肌腱炎、粘液囊炎	
穿着不合適鞋具	大拇趾外翻、後跟筋膜炎、拇趾囊炎等	

僱主如何保護員工之足部健康

良好工作間設計

- 最有效避免員工出現足部健康問題的方法，是避免他們長時間站立。僱主應盡量在工作位置提供座椅予員工，並容許他們坐下工作。員工坐下的位置亦應有足夠空間容納員工雙腳。
- 如工作間（例如收銀處）未能提供座椅，便應在適當位置安裝可以承托腳部的矮欄或腳踏，讓員工可把腳交替地放在該設備上，以紓緩站立時足部的疲勞。
- 在可行的情況下，應裝設較有彈性的地面，例如以木或地氈鋪地面，減少足部所承受的壓力。若不能使用較有彈性的地面，則應在員工需要長時間站立的位置鋪上有吸震功能的地墊，以減輕足部壓力及紓緩疲勞。



妥善工作及休息安排

- 假若讓員工坐下工作並不可行，應作出妥善的工作安排，例如適當的工作調配，讓員工於同一工作天中可交替站立及進行其他工序（例如執拾貨品、處理單據等），讓員工的身體有機會轉換站立以外的姿勢，避免長時間站着。
- 此外，給予員工足夠的休息時間亦甚為重要。於員工休息位置提供足夠座椅，讓他們於適當時間作出休息，對預防足部健康問題有着一定的作用。

提供合適鞋具

- 假如僱主有為員工提供鞋具並要求他們於工作時穿着，所提供的鞋具必須合適。鞋具的選擇，對於須站着工作的員工之足部健康而言，影響至深。除了必須確保有足夠的尺碼予員工選擇外，僱主亦應因應員工之工作情況選擇鞋具的種類。
- 對於經常需要站立的員工，鞋底較厚、有避震軟墊及防滑功能的鞋子是最佳的選擇；如員工須經常走動，應提供鞋頭較深的綁帶鞋，以避免腳趾受壓及幫助步行時保持良好及穩定姿勢。

員工如何保護自身之足部健康

除僱主為員工提供保護足部健康之措施外，從業員亦可留意下列事宜，以保持足部健康：

從業員不應：

- 作出不良站立姿勢；
- 長時間站立不動；
- 維持蹲下姿勢過久；
- 穿着不合適鞋具，例如是過高的高跟鞋。

從業員應該：

- 保持良好的站立姿勢：挺直脊椎、下顎微縮；
- 在適當時間坐下小休；在站立期間多作走動或伸展，幫助腳步血液循環；
- 採用蹲下姿勢時，避免膝蓋接觸堅硬地面；如許可，應不時轉換姿勢，並避免維持蹲下姿勢過久；
- 穿着合適鞋具，如必須穿着高跟鞋，鞋跟不可過高（即少於5厘米（兩吋））。

鞋的選擇要點

- 檢查是否全部腳趾都能緊貼鞋底。

- 仔細查看鞋是否符合足的形狀。
- 尤其大拇趾的指甲是否有壓迫感

- 腳踝最好能緊貼。

- 腳背是否太貼身。
- 腳拇趾根的凸起部份，最好能夠緊貼鞋底。
- 足弓是否符合鞋的線條。

- 檢查鞋的手工及形狀。
- 將鉛筆橫放在鞋邊上，選擇內側稍高，外側稍低的鞋。

- 穿上鞋後，腳尖貼住鞋頭後，以腳跟後面能放置一枝鉛筆為基準。
- 嘗試在鞋內活動腳趾，如果腳趾因太貼身而不能動彈的話，就表示不太適合。

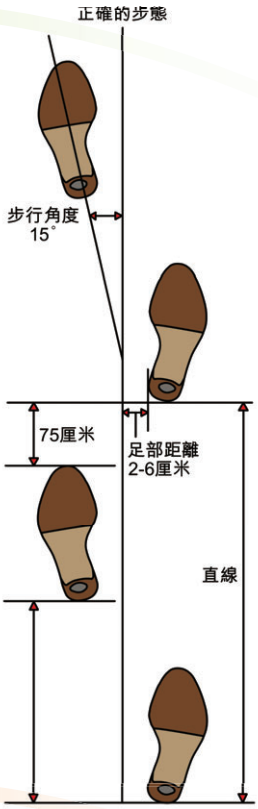
自我足部按摩

於休息時間為足部進行按摩，可令肌肉鬆弛，並促進血液循環。按摩時力度應以漸進式加強，切忌過度施力。

養成正確的步行方法

所謂健康的步行方法是把膝蓋伸直、腳跟穩固着地、在足底充份緊貼地面後，腳尖再踢出向前進。其實要掌握當中竅門並不困難，一個簡單的原則便是保持寬闊的步伐。我們在路上觀察，發現時下有不少年輕人走路的步伐都較為窄，其中更有是拖着步伐走路的。其實只要步幅保持寬闊，腳跟便會先行着地，腳尖也會自然地踢出。

此外，我們也應多加注意步伐的距離，兩足相隔的寬度及步行的角度等方面的細節。右圖提供了一些數字給大家參考。



足部被專家稱為第二心臟。很多人認為，只要提高心臟功能，使血液循環正常就能健康。然而，心肌是不隨意肌，不能被隨意操縱，而腳的肌肉是受自我操縱的隨意肌，多步行有效促進血液循環，對健康有很大幫助。

相關職安健訓練課程

職安局訓練中心定期開辦5S飲食業整理課程，詳情如下：

5S飲食業整理（5SCA）

課程內容：
1. 5S定義
2. 如何推行5S
3. 5S在飲食業的應用實例
4. 其他飲食業機構在推行5S的成功例子

授課期： 3.5小時

如欲報讀課程或索取更多有關職安健課程資料，請致電2311 3322或3106 2000與本局聯絡。

有獎問答遊戲

1. 如讓員工坐下工作並不可行，僱主有甚麼措施可預防員工出現足部勞損？
   A. 作適當的工作調配，讓員工於同一天中可交替站立及進行其他工作
   B. 在員工需要長時間站立的位置上鋪上有吸震功能的地墊
   C. 以上兩項皆是

2. 長時間站着工作，可能會導致哪些足部問題？
   A. 下肢靜脈曲張及足底筋膜炎
   B. 腰背痛
   C. 腱鞘炎

3. 如須穿着高跟鞋，鞋跟不可過高於多少厘米？
   A. 5厘米
   B. 8厘米
   C. 9厘米

請圈出正確答案及填妥下列表格，郵寄或傳真回2739 9779本局總辦事處，信封面請註明「飲食業及旅遊業安全健康通訊問答遊戲」。截止日期：2012年4月30日。

中文姓名：_____ 香港身份證號碼：_____

必須與香港身份證姓名相同　　只須填寫首四個號碼，例如: A123XXX(X)

地址：_____

聯絡電話：_____

參加細則

1. 歡迎年滿15歲或以上的香港居民參加。
2. 每人只限參加一次。
3. 主辦機構之員工及其直系家屬均一律不得參加。
4. 得獎者的姓名必須與香港身份證上的姓名相同，否則將被取消得獎資格。
5. 得獎結果以主辦機構的決定為準。
6. 主辦機構保留更改有關是項活動事宜的權利，恕不另行通知。
7. 倘有任何爭議，一切以主辦機構的決定為最終決定。
8. 歡迎複印參加表格。

個人資料聲明

本局會保留　閣下個人資料作推廣職業安全及健康之用，包括研究及統計。本局或需將資料轉遞予服務提供者、活動共同舉辦者和夥伴機構。若　閣下不欲收到職業安全及健康訊息，請填寫此聲明末段所列方格。　☐ 本人不欲收到上述訊息

所有資料將於活動結束後銷毀。

免費訂閱表格

本人對飲食業及旅遊業安全健康通訊感興趣，並以電子郵件索取：

中文姓名：_____ 英文姓名：_____

電話：_____ 傳真：_____

電子郵件：_____

填妥後請將表格傳真至 2739 9779 職業安全健康局

個人資料聲明

本局會保留　閣下個人資料作推廣職業安全及健康之用，包括研究及統計。本局或需將資料轉遞予服務提供者、活動共同舉辦者和夥伴機構。若　閣下不欲收到職業安全及健康訊息，請填寫此聲明末段所列方格。　☐ 本人不欲收到上述訊息

職業安全健康局
飲食業及旅遊業安全及健康委員會
地址：中國香港北角馬寶道28號華匯中心19樓　電話：2739 9377　傳真：2739 9779
電郵：oshc@oshc.org.hk　網址：www.oshc.org.hk

© 2012 Occupational Safety & Health Council 職業安全健康局 2/2012 (1)