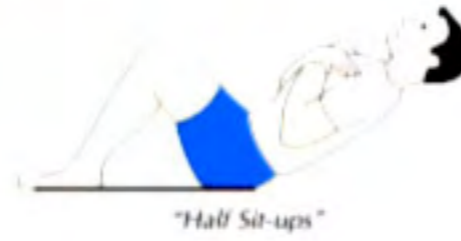


## Ketahuiilah

- Sakit belakang merupakan salah satu masalah utama di kalangan masyarakat umum.
- Sakit belakang boleh berpunca daripada otot, tulang, ligamen, saraf ataupun cakera veterbra.
- Sakit belakang boleh dielak dan dicegah.



**AMALKAN  
BUDAYA KERJA SIHAT  
DAN SELAMAT**





# SEBAB-SEBAB SAKIT BELAKANG

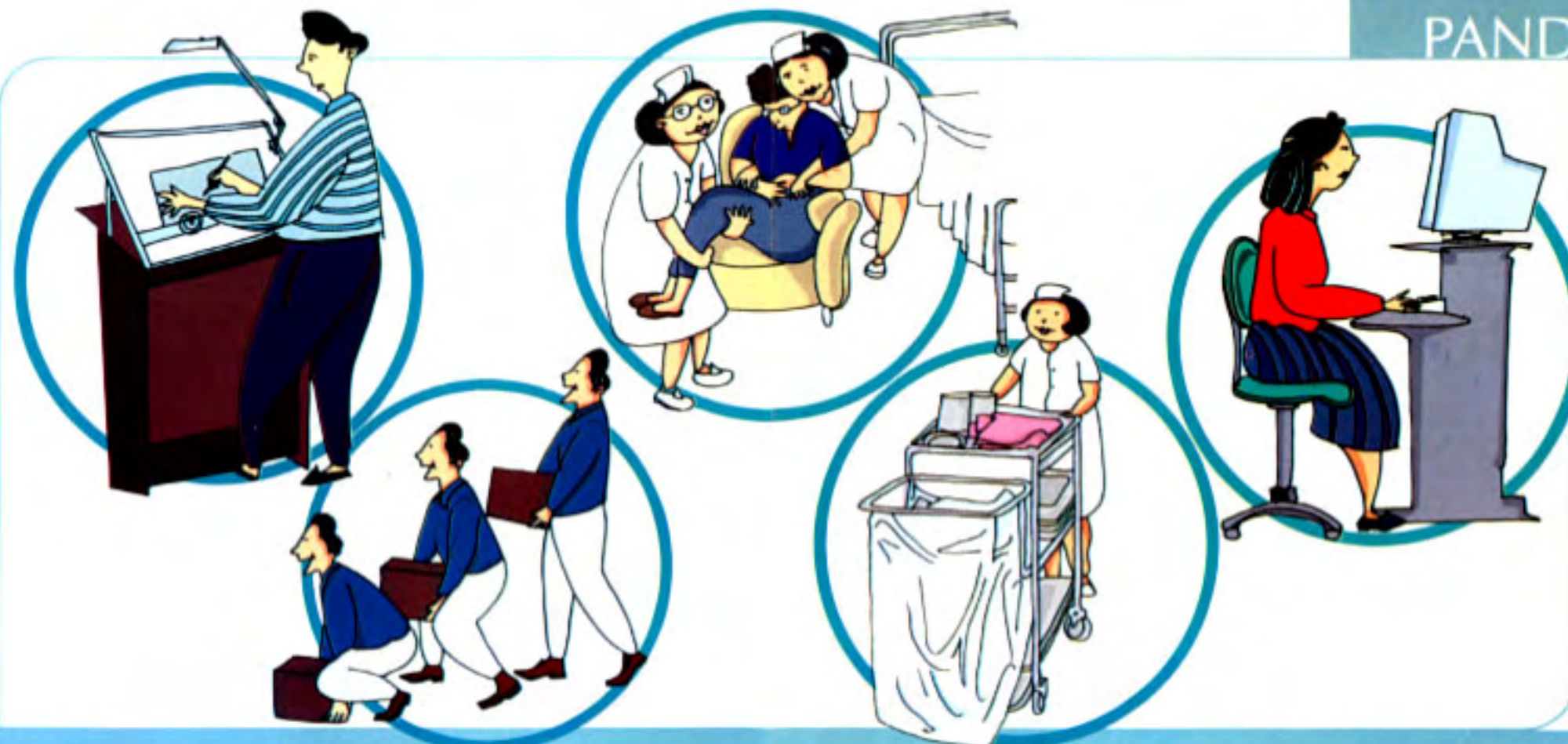
Antaranya:

- Posisi bekerja yang tidak betul.
- Berdiri atau duduk terlalu lama dengan postur yang tidak selesa/salah.
- Mengangkat beban/pesakit dengan cara yang tidak betul atau lebih bebanan.
- Stesyen kerja yang tidak sesuai (*ergonomik*) seperti aras meja/kerusi yang tidak sesuai dengan ketinggian.
- Menggunakan kasut yang tidak sesuai.
- Jatuh atau tercedera.
- Berat badan berlebihan (*gemuk*).
- Osteoporosis.



## PANDUAN PENCEGAHAN

- Angkat barang dengan cara yang betul.
- Angkat pesakit dengan cara yang betul.
- Duduk dengan cara yang betul apabila menggunakan komputer.
- Bekerja dengan stesyen kerja yang sesuai.
- Persekitaran kerja yang kemas, teratur dan selesa (*'Good housekeeping'*).
- Lakukan senaman untuk menguatkan otot dan tulang.
- Kurangkan berat badan.
- Gunakan kasut yang sesuai.
- Makan makanan seimbang.



TENTUKAN PUNCA SAKIT BELAKANG. DAPATKAN RAWATAN DAN NASIHAT DARIPADA DOKTOR