



# 勞動力



# 健康報



2014年3月第一期出版

本期內容：

勞動部職業安全衛生署成立  
職業傷病防治服務網

肌肉骨骼特集（媽媽手、網球肘、旋轉肌  
袖症候群、腕隧道症候群）

## 勞動部職業安全衛生署成立

2014年2月17日，勞委會正式更名為勞動部。原先隸屬於勞委會的勞工安全衛生處、勞工檢查處、北中南區勞動檢查所，以及勞工保險局職業災害勞工保護室整併為「職業安全衛生署」（Occupational Safety and Health Administration, OSHA），與勞動部同一天成立，署長由原先勞委會安全衛生處傅還然處長接任。

職業安全衛生署（以下均簡稱職安署），基於增強勞動場所之健康與安全和維護勞

工權益、完備職災勞工保護體系，並且提升台灣安全健康之勞動力，將原先「預防、補償、重建」的業務做整合，包括規劃執行職業安全衛生、勞動檢查與監督和職業災害勞工保護等等，其願景為「讓人人享有安全健康、尊嚴勞動之工作環境，及職業傷病診斷、補償與重建之服務，以確保安全健康勞動力，促進國家競爭力。」

參考資料：勞動部職業安全衛生署

特別感謝：SAHTECH 財團法人安全衛生技術中心



勞動力健康報

第一期



p.1



主辦單位：勞動部職業安全衛生署

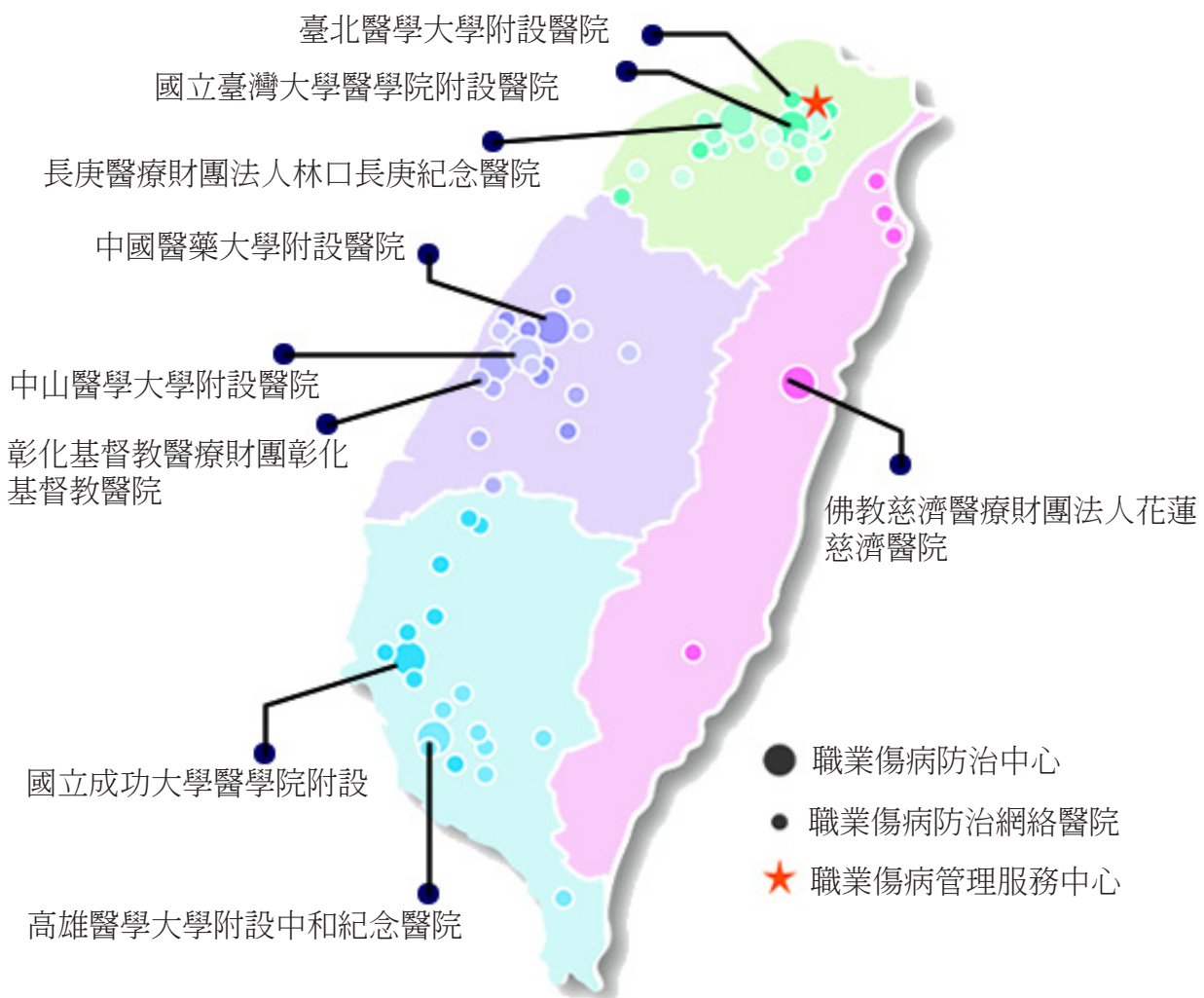
執行單位：職業傷病管理服務中心

# 職業傷病防治服務網

民國 90 年「職業災害勞工保護法」立案通過，為建立良好的職業傷病診斷、補償與職能重建體系，促進職災勞工得到適當之診斷、復健與復工協助，進而回饋到原工作場所作好預防，由當時的勞委會於民國 92 年起逐年委託大型醫學中心成立職業傷病防治中心，以提供職業傷病勞工健康照護之服務。

民國 97 年起，結合區域網絡醫院，建構職業傷病防治網絡，結合全台灣北中南東 9 家職業傷病防治中心，及 64 家區域網絡醫院，讓全台灣的勞工在 30 公里內即可就近尋求職業傷病的服務。職業傷病防治網絡提供職業傷病診斷、防治及轉介服務，職業暴露與職業疾病個案調查、健康管理及健康促進、職業傷病諮詢等等服務。

詳細資料可上勞動部職業安全衛生署職業傷病管理服務中心網站查詢：  
<http://www.tmsc.tw/>



# 我的職業不是媽媽，可是我有媽媽手

你是常帥氣的單手拿單眼相機的攝影師嗎？  
你是常單手拿重餐盤的服務生或是空服員嗎？  
你是常需要將圖書歸位的圖書館員或是書店店員嗎？  
那你可能要注意是否也和職業媽媽一樣有「媽媽手」的職業病。

## 簡介

「媽媽手」是「狄魁文氏症候群」(de Quervain's syndrome) 的別名，由瑞士的一名外科醫師 Fritz de Quervain 於 1895 年發表相關案例後以其命名。在黑莓機 (Blackberry thumb) 上市後，這個病症還有另外一個別稱：黑莓拇指 (Blackberry thumb)。

因此可知這是一項與手部活動有相當大關係的病症，主因是大拇指延伸而下的外展拇長肌以及伸側拇短肌的肌腱發炎。易發生於中年婦女或是新手媽媽，因為媽媽常需擠母乳、照顧小孩、搓洗衣服和做家事，而且由於女性的手外側關節可活動度較男性大，長期重覆性的抓握動作容易導致此處肌腱發炎，因此又被稱為「媽媽手」。

## 個案案例

個案為職業保姆，平均照顧 5 名 2-3 歲的幼兒，在工作十年後，開始出現病狀，且其他同事也有類似症狀。到北區職業傷病中心評估後，診斷為職業病。

另一案例不是傳統常見的媽媽手好發職業，但是由於常需要使用手部，特別是拇指部位，也被診斷罹患「狄魁文氏症候群」的職業病。這個個案在某汽車旅館從房務改為查房工作，每天例行工作要查房約 60-70 間，工作內容大致是轉開手把、開關冰箱門、開抽屜檢查、開關衣櫥、試遙控器可否正常運作、檢查盥洗用具、掀開馬桶蓋檢查雙側是否乾淨！下班前，需要盤點毛巾和腳踏墊。每週需要盤點牙刷、梳子、刮刀等等的備用品，月底也需要大盤點，包含床單、枕頭套、浴巾等物品。工作近三年後，由於左手骨折受傷，加重使用右手，導致右手出現媽媽手症狀。



## 預防

最簡單也最重要的預防方法就是儘量減少長時間過度使用手部，同時維持正確的姿勢。平日可藉著肌力加強運動等保守療法，減低再次復發的機會。

## 參考資料

- 陳嘉弘，自由時報，101.03.27。〈注意姿勢 向媽媽手說拜拜。〉
- 臺大醫院陳嘉珮物理治療師、韓德生醫師。〈狄魁文氏症候群。〉



# 我有五十肩？還是旋轉肌袖症候？

五十肩又稱為冰凍肩，是肩關節囊發生沾黏，常會和旋轉肌症候群混淆。肌腱發炎或是旋轉肌袖斷裂和五十肩一樣都是只要動就會痛，最容易的區別方法：如果是肌腱發炎或是旋轉肌袖撕裂，別人幫你舉動手臂時，因為沒有拉扯肌肉，所以不會感覺痛；而五十肩無論是自己動或是別人幫你舉動手臂都會痛。

## 簡介及症狀

我們的肩胛骨上方、後方和前方有四條肌肉，肌腱如衣袖一般包覆著我們的肩關節，稱為「旋轉肌袖」。靠著這些肌肉群的協同作用，可以讓肩膀做出各種複雜的動作和旋轉。旋轉肌袖症候群是指旋轉肌群的肌腱病變，包含旋轉肌袖肌腱炎、旋轉肌袖撕裂傷及旋轉肌袖斷裂。旋轉帶肌腱炎是肩部常見的疾病，症狀是肩關節深部刺痛感，輻射狀的疼痛延伸至肩後方或上臂外側，會影響肩部特定方向的動作。

## 高危險族群

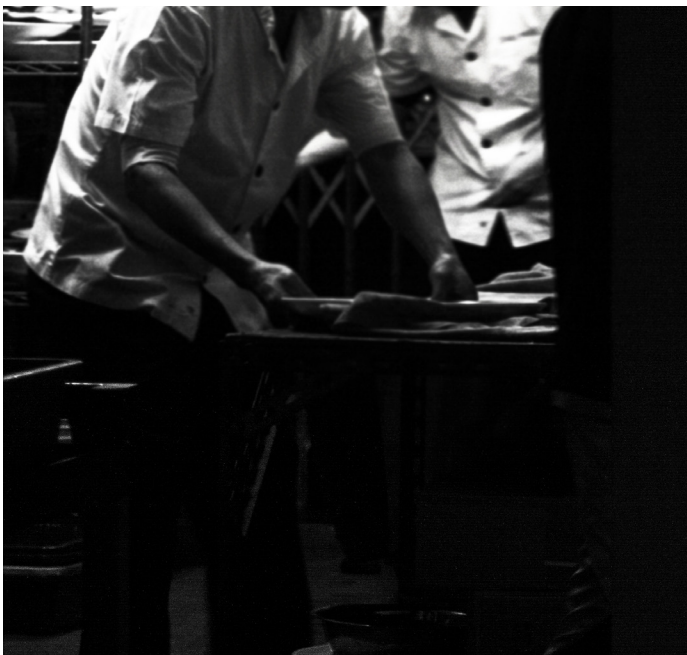
旋轉肌袖症候群主要來自長期工作含有反覆手臂高舉過肩的活動，須執行抬重物、寫黑板及投球等動作的棒球投手、游泳選手、老師或是美髮工作者等都是高危險群。

## 個案案例

一名個案在從事美髮業工作 30 年後，出現右肩疼痛、活動受限的情況。此個案每週工作 6 天，每天約 9 個小時。每天的工作內容包括：洗髮、剪髮、燙髮、染髮。服務顧客的過程中，大約有三分之二的時間均呈現手部高舉過 60 度的姿勢。

另一個案則是在廚房擔任助理，工作約 10 年後，出現左肩疼痛、移動或是施力時疼痛加劇的情況，晚上睡覺時無法維持躺姿入睡，後被診斷為左肩旋轉肌袖撕裂。此個案每天工作 8~9 小時，需搬運重物，也常會有將手臂高舉過肩的情況。

上述兩個個案皆被診斷為職業疾病，負責診治的醫生建議應休養一段時間，並且應避免搬運重物或從事肩部相關的劇烈活動，多休息並接受適度的復健可更快回到職場。



## 參考資料

- 萬芳醫院莊太元醫師。〈當心這不是五十肩！而是肩膀旋轉肌破裂！〉
- 鄭天浚醫師、黃建元醫師、林志遠醫師。〈旋轉肌袖症候群職業疾病認定參考指引。〉

# 網球肘

網球肘 (Tennis elbow)，在醫學上稱為「肱骨外上髁炎」，是肌腱炎的一種，主要是肌腱的急性拉挫傷或是慢性過度使用，導致發炎的現象，患處通常會發熱、腫脹和疼痛。

臨床症狀是手肘外側疼痛，手腕向下彎曲時會感到疼痛，有時疼痛會延伸到前臂，日常生活中如拿罐子、握杯子甚至跟人握手時，都有可以引發疼痛，嚴重時可能導致手部甚至前臂痠痛無力，以及手肘的活動受限。

## 個案案例



感謝 Spencer Hsieh & Voicechien 提供照片  
(本照片與個案及個案工作現場無關)

過年過節，最不可或缺的便是伴手禮。蛋糕、牛軋糖、鳳梨酥等糕點總是榜上有名，而鳳梨酥更幾乎是年年名列第一。大批大批鳳梨酥出貨的同時，很多員工正暴露在因長時間固定姿勢（或是不良姿勢）而導致的職業傷害之中。

一家鳳梨酥工廠的員工，在擔任作業員約三年後，出現手肘疼痛的症狀。此個案除了平日上班外，平均每週加班三次，其每日的工作內容包含：將餡料放進包餡機、原料放到磅秤上秤重、鳳梨酥放進烤箱、去除鳳

## 成因

手部使用過度，做過多、過久、過猛的動作，使前臂伸肌長期收縮，造成拉傷和發炎。也可能因手肘直接的挫傷或創傷而導致發炎，加上缺乏適當的休息和治療。

## 高危險族群

好發於 35 歲以上的中年人士，特別是 45 至 54 歲之間。工作上時常需要前臂經常用力旋轉、反覆敲打或搬重物的人，像是羽毛球選手、作業員、廚師或是家庭主婦都是網球肘的好發族群。

## 預防

- 運動前或工作前先暖身。
- 減少重覆性的過度使用。
- 使用無彈性貼紮以保護手腕伸直用力時受傷。
- 使用護具固定受傷部位。


梨酥上的碎屑、把鳳梨酥送到輸送帶上。每天約處理八千個鳳梨酥。

在這些過程中，會有手腕部伸張等不自然的姿勢。此個案因疼痛就醫被診斷為肱骨外上髁炎，也就是俗稱的網球肘，經職業醫學科醫師協助評估，認定為職業病，並提供相關醫療及工作建議。

## 參考資料

- 大同醫院林松彥醫師。〈惱人的肘部上髁炎 -- 淺談「網球肘」和「高爾夫球肘」〉
- 臺大醫院黃雅萍醫師，2008。〈漫談肱骨外上髁炎之診療〉。臺北市醫師公會會刊，52(1)。
- 民生醫院。〈網球肘與媽媽手之預防保健〉
- 香港脊骨神經醫務中心。〈肱骨外上髁炎(網球肘)〉





## 腕隧道症候群

正中神經 (Median nerve) 主要支配大拇指、食指、中指以及一部份無名指的感覺神經，正中神經在手腕處穿過由腕骨與韌帶圍成的「腕隧道」，當受到壓迫即可能引起腕隧道症候群。

腕隧道症候群是俗稱的鋼琴家手或是滑鼠手，與高度重複性、且需要手部用力的工作有很大的關連性，在工作方面，像是機械技工、餐飲業及食品製造工作者、木匠、及家庭主婦很容易發生，另外腕隧道症候群好發於女性身上，特別是使用口服避孕藥的年輕女性、懷孕及停經後的婦女。

### 症狀

常見的症狀是在半夜或清晨醒來時，感到痛、麻，尤其是冬天特別明顯，初期通常只要甩一甩，運動一下症狀就會減緩，中期的腕隧道症候群，會出現持續性的手指麻木和疼痛症狀，手中的杯子或是碗盤可能會握不住而掉落，晚期甚至會出現手掌或是手指肌肉萎縮。

### 個案案例

一名個案擔任飲料調配員約十年，每天需要提取重達十公斤的冰塊、果糖、茶桶來回走動多趟。烹煮珍珠時，還需要用手來回攪拌。

除此之外，每天調製飲料，雙手需要晃動一萬次以上。由於該店也提供熱食，因此也需要幫忙熱食的烹煮。

長期且密集的重覆姿

勢、備料的搬運和準備，是造成雙手腕隧道症候群的危險因子，該店在花博期間設櫃，工作量約為平常的 2-3 倍。之後到醫院檢查，經過神經傳導檢查顯示罹患雙手腕隧道症候群。

### 參考資料

- 臺大醫院孫瑞昇醫師。〈腕隧道症候群之預防與治療〉
- 新光醫院許維志醫師、陳威宏醫師。〈腕隧道症候群簡介〉

### 預防

預防腕隧道症候群的發生，要讓手腕盡量處於自然狀態，避免手腕長時間處於彎曲伸展或是扭轉的姿勢，且減低重複性的手部動作，學習用整隻手或是用全部的手指頭去抓握東西。再者是當執行無法避免的反覆動作時可將速度減慢，讓手腕有時間恢復，或是利用適當的工具減少手腕的出力。

一旦有症狀發生，也應該盡快找醫師診斷，接受合宜的治療。

## 貼心小叮嚀

請隨時問自己是否有下列情況，以提早發現及早防治：

- 身體最近是否已出現某種症狀？
- 症狀發生時，是否都在工作中？
- 工作後症狀是否惡化？假日時症狀會減輕？
- 從事同樣工作的同事，是否也有相同症狀？
- 工廠最近是否有使用新的化學物質？或是新的工作製程？

如果您懷疑身體不適是工作所造成的，或有上述情況之相關疑問，希望您可以到有職業傷病門診診治之醫院就診，或與職業傷病防治中心或網絡醫院連絡，讓專業團隊來幫助您解決問題。(請參考職業傷病防治中心或網絡醫院相關資訊)

(節錄自—遠離職業傷病好 Easy)

## 全臺灣九家職業傷病防治中心

目前全臺灣有北中南東 9 家職業傷病防治中心 ( 以及 64 家網絡醫院 )，提供職業傷病診斷、防治及轉介服務，職業暴露與職業疾病個案調查、健康管理及健康促進、職業傷病諮詢等等服務：

(北區) 國立臺灣大學醫學院附設醫院：

(02) 23123456 #67491 臺北市中正區常德街一號

(北區) 臺北醫學大學附設醫院：

(02) 27372181 #1122 臺北市信義區吳興街 252 號

(北區) 長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院：

(03) 3498764 桃園縣龜山鄉復興街 5 號

(中區) 中國醫藥大學附設醫院：

(04) 22052121 #4508 臺中市北區育德路 2 號復健醫療大樓

(中區) 中山醫學大學附設醫院：

(04) 24739595 #34978 臺中市南區建國北路一段 110 號

(中區) 財團法人彰化基督教醫院：

(04) 7238595 #4131 彰化市南校街 135 號 ( 診間於旭光路 235 號 6 樓健檢中心 )

(南區) 成功大學醫學院附設醫院：

(06) 2353535 #4937 臺南市勝利路 138 號

(南區) 高雄醫學大學附設中和紀念醫院：

(07) 3133604 高雄市三民區自由一路 100 號 S 棟

(東區) 財團法人佛教慈濟綜合醫院花蓮總院：

(03) 8561825 #2144 花蓮市中央路三段 707 號