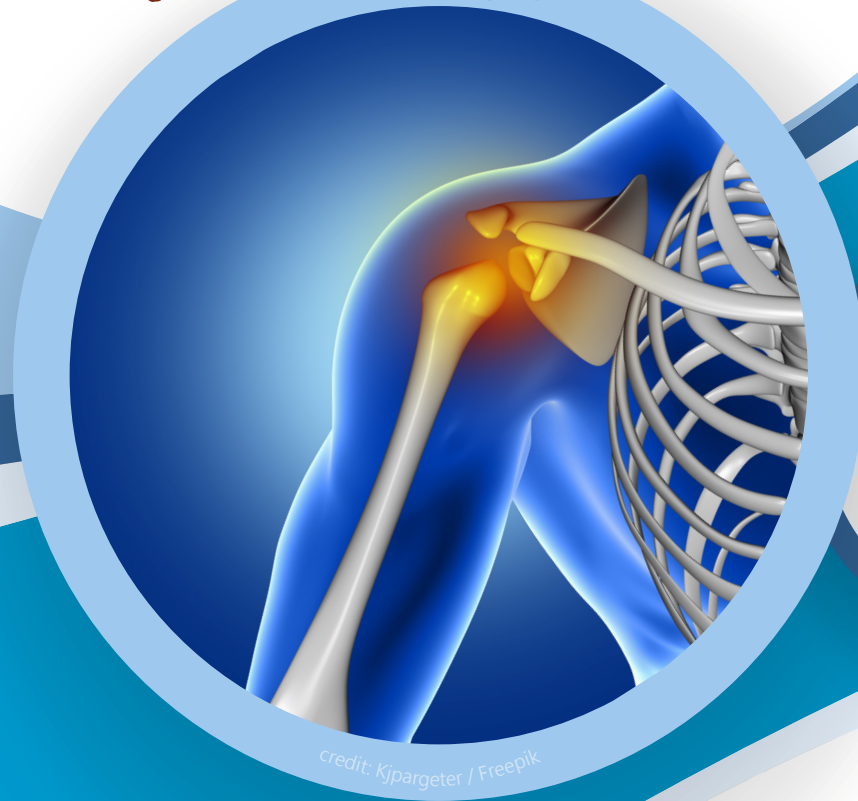


勞動力 健康報



彰化基督教醫院
Changhua Christian Hospital

彰化基督教醫院職業傷病防治中心

彰化基督教醫院於 2003 年由勞動部職業安全衛生署委託成立職業傷病防治中心，提供勞工就近性之職業傷病預防、工作因果關係診斷與治療、復工評估、復健轉介、職業傷病通報、健康與職災給付法令之諮詢等職業健康專業照護服務。

何謂旋轉肌袖症候群

「旋轉肌袖症候群」是指肩部之旋轉肌肌腱發炎或損傷，導致肩膀發生疼痛，無法正常轉動或抬高。常發生在旋轉肌袖曾受過傷、常搬重物或重複舉手工作者身上。

旋轉肌袖症候群實際案例

本次分享兩個實際案例分別為油漆工與水電工，因長年工作出現肩部疼痛等症狀，經職業醫學科醫師診斷為旋轉肌袖症候群，並評估為工作導致之職業病。

主辦單位：勞動部職業安全衛生署

執行單位：國立臺灣大學醫學院附設醫院職業傷病管理服務中心

撰寫單位：國立臺灣大學醫學院附設醫院職業傷病管理服務中心、彰化基督教醫院職業傷病防治中心

特別感謝：SAHTECH財團法人安全衛生技術中心

designed by freepik.com



彰化基督教醫院職業傷病防治中心

中心簡介

彰化基督教醫院於 2003 年由勞動部職業安全衛生署委託成立中區職業傷病防治中心，主要特色為職業性肌肉骨骼疾病之預防和診斷，提供中部勞工就近性之職業傷病預防、工作因果關係診斷與治療、復工評估、復健轉介、職業傷病通報、健康與補償法令之諮詢等職業健康照護服務，並進行職業病防治衛教宣導與職場健康促進。

門診時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午				陳琬青	
下午	湯豐誠	湯豐誠	湯豐誠		湯豐誠 (限約診)

服務項目

- 職業疾病諮詢、診治及調查
- 職災勞保權益諮詢
- 職業傷病復工評估
- 特殊體格及健康檢查服務與追蹤
- 協助轉介相關單位(復健、工作強化、心理及法律諮詢等)
- 其他職場健康相關諮詢

諮詢管道

如果您懷疑身體肩部、手肘、手腕、腰部疼痛或其他疾病是工作所造成的，歡迎來電或至門診諮詢！

- 服務時間：周一至周五 09:00-12:00 14:00-17:30
- 諮詢電話：(04)7238595 #4131、4132；(04)7286929
- 網址：www2.cch.org.tw/D91011

彰化基督教醫院 職業醫學科 / 職業傷病防治中心 關心您！

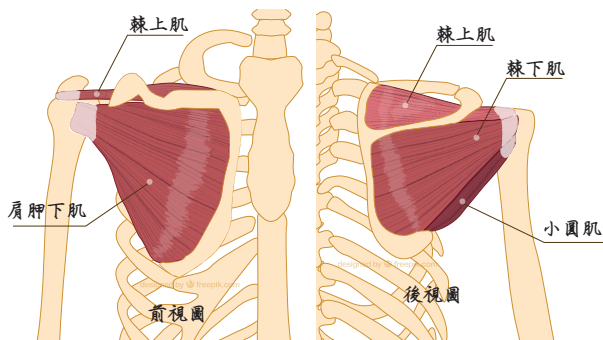
旋轉肌袖症候群簡介

credit: Harryarts / Freepik



肩關節 旋轉肌群

designed by freepik.com



何謂旋轉肌袖症候群？

「旋轉肌袖症候群」是指肩部之旋轉肌肌腱發炎或損傷，導致肩膀發生疼痛，無法正常轉動或抬高。疼痛問題會隨著時間越來越嚴重，症狀可能維持好幾個月以上，常發生在旋轉肌袖曾受過傷、常搬重物或重複舉手工作者身上。

發生旋轉肌袖症候群的原因

1. 工作需要肩膀上舉或肩上搬運重物。
2. 手腕與手肘長時間無支撐。

臨床症狀

1. 急性期的疼痛會干擾睡眠，特別是翻身壓迫到患側肩部時。
2. 手舉高超過頭部拿東西、推或拉時會疼痛。
3. 抬舉重物時會感到疼痛。
4. 無法承受重複性肩部活動（如：伸出手臂、舉重、投擲、推、拉或搖晃手臂）。
5. 穿衣時會感到疼痛，特別是穿套頭上衣時。

1. 肩部骨骼：肩部為人體關節中活動最大關節也是穩定度最差的關節，所以需要靠肩關節附近肌肉韌帶組織來維持穩定度。肩部由肩胛骨、肱骨這二塊骨頭所組成盂肱關節。
2. 旋轉肌袖肌肉：旋轉肌袖一共由四條肌肉組成，分別為棘上肌、棘下肌、小圓肌、肩胛下肌。棘上肌收縮時可使肱骨外展，棘下肌收縮時可以使肱骨外旋、內收，小圓肌收縮時可以使肱骨內收，肩胛下肌收縮時可以使肱骨內旋。旋轉肌袖肌群中又以棘上肌受損最為常見。

旋轉肌袖症候群 之預防及認定

credit: Harryarts / Freepik



那些族群容易罹患旋轉肌袖症候群？

1. 營造從業人員
2. 倉儲運輸工作者
3. 清潔人員
4. 油漆工
5. 汽車修護人員
6. 球類運動員
7. 自由式游泳選手

如何預防？

1. 避免高速或高頻率之肩旋轉動作，如刷洗浴缸、鍋子、殺球、高爾夫球揮桿等。
2. 避免從事長時間手舉高過肩的工作，如刷油漆、寫黑板等。
3. 避免引起肩痛的動作，如提、扛、托拿重物或伸手向後取物。也要注意夜間肩部的保暖及調整睡姿避免誘發肩痛。
4. 確實做好肩關節暖身操。
5. 牽拉小運動：健側手托住患側手肘向對側肩膀推。維持十秒，重複六至十次，一天三回。

職業性旋轉肌袖症候群認定原則

1. 高度重複性或持續性肩部不良姿勢（如長期抬舉過肩），該動作平均每日 4 小時以上。
2. 肌腱炎最短暴露期為 3 個月，最長潛伏期為 3 個月。
3. 撕裂傷或斷裂傷最短暴露期為 1 年。
4. 在從事於高風險工作後，才出現旋轉肌袖症候群之診斷。
5. 排除其他非職業性因素所致之病變。

資料來源：

1. 職業性旋轉肌袖症候群認定參考指引
2. 運動治療學 - 基礎與技術 第八章，張梅蘭總校閱
3. 李文吉醫師骨科專欄, <https://bit.ly/2QP4Wu1>



案例一

個案為 57 歲油漆工，工作年資約 18 年，工作內容包含備料、清土屑、補土、磨平、上漆等，因雙肩出現疼痛症狀，懷疑和工作有關，所以到職業醫學科門診就醫請求職業病診斷評估，經實驗室及影像檢查後診斷為旋轉肌袖症候群。職業醫學科專科醫師至工作現場進行訪視評估調查，發現個案每天大部分的時間須肩部重複動作、舉手過肩及手肘無支撐之動作，考量其工作性質並排除其他致病因素後，認定其疾病與工作相關，被診斷為職業疾病，個案後續順利申請到勞保職業傷病相關給付。

案例二

個案為 60 歲男性，自民國 59 年起開始從事水電相關工作，工作年資逾 38 年，主要工作內容包含備料、埋管及障礙排除等工作。因肩部不適懷疑是長時間工作累積造成，所以來到職業醫學科門診就診，經醫師實際至個案工作場所進行訪視後估算其工作量，平均每日約一半以上的工作時間有重覆肩部動作，且作業過程中需持 6 至 12 公斤的打牆機及打地機，排除其他致病因素後，認定其疾病與工作相關，被診斷為職業疾病，個案後續順利申請到勞保職業傷病相關給付。