



# 勞動力 健康報



2015 年 12 月 第八期 出版

本期內容：  
中山醫學大學附設醫院職業傷病防治中心  
板機指  
膝關節常見的傷害 ~ 半月軟骨撕裂  
經常肌肉緊繃痠痛嗎？小心是肌筋膜疼痛症候群上身



圖片來源：  
McLac2000 | pixabay  
milivanily | pixabay

特別感謝：SAHTECH 財團法人安全衛生技術中心

Work

勞動力健康報

第八期



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

## 中心介紹

本中心自 97 年 7 月 1 日起接受職業安全衛生署委託，設立中區職業傷病防治中心，發展勞工職業傷病診治預防體系之新模式，藉由專業醫療團隊合作，在職業傷病診斷、合理補償之申請、及復工重建等多方面，提供勞工朋友完善及專業的醫療服務。職業傷病預防、診斷、治療、鑑定等服務。以職業醫學專科醫師為主之醫療團隊，結合醫院內相關臨床科醫師，整合中部地區職業醫學之資源，透過個案管理師的協助，提供中部地區整合性、周全性、可近性的診療服務，以及高品質的職業醫學服務，進而與工業安全衛生專家合作，透過職場健康促進與作業場所的改善計畫，達到預防職業傷病的願景；同時，規劃未來建立中部地區職業傷病防治網，將以過去的經驗基礎，全力配合勞動部職業安全衛生署之政策與職業傷病管理服務中心之通報系統建置與齊一之作業流程，並持續改善內部作業流程，以擴大職業傷病勞工服務量，提昇職災勞工醫療服務品質。



中心主持人：

陳俊傑醫師

- 現職：中華民國環境職業醫學會理事、中山醫學大學醫學系家庭暨社區醫學科專任教授、中山醫學大學附設醫院家庭暨社區醫學部主治醫師、中山醫學大學附設醫院職業醫學科主治醫師兼主任
- 學歷：中山醫學大學醫學研究所醫學博士、碩士、醫學士
- 專長：職業傷病諮詢、診斷及鑑定、勞工健康檢查複檢與諮詢、復工評估、職場健康促進、家庭醫學、流行病學

## 中心特色

職業傷病防治中心以發展人因工程之預防、診斷與治療為特色，98 年 5 月 1 日修訂後新增之職業病種類表，職業性肌肉骨骼疾病包括腰椎椎間盤突出、腕道症候群、其他表列之職業性肌肉骨骼疾病（包括肌腱韌鞘滑囊炎、旋轉肌袖症候群、膝關節半月狀軟骨病變、頸椎椎間盤突出）、非表列之職業性肌肉骨骼疾病（如退化性膝關節炎、足底筋膜炎）之診斷、治療與預防。整合院內臨床相關科別與校內人因工程專家，並以預防醫學之三段五級原則，具體提出發展內容與運作，建立以服務勞工為導向的防治流程，並合作成立職業傷病防治小組，

## 門診時間

上午：每週一至週四

下午：每週二、週四

(詳細看診資訊可參考網站資訊)

聯絡電話：04-24739595 分機 34978/34979

## 中心服務內容

- (一) 職業傷病諮詢、診斷及鑑定服務
- (二) 勞工預防職業病健康檢查複診
- (三) 職業傷害致殘勞工復健轉介
- (四) 職業傷病勞工治療後復工評估
- (五) 個案管理與追蹤、協助保險補償申請
- (六) 協助安排社工、心理、法律諮詢

以人因工程危害的肌肉骨骼疾病作為中心診治服務特色。

## 未來展望

本院以職業醫學專科醫師為主之醫療團隊所形成的職業傷病診治中心，整合中部地區職業醫學之資源，結合醫院內相關臨床科醫師，結合轄區內網絡醫院，透過個案管理師的協助，提供中部地區勞工整合性、周全性、可近性的職業醫學診斷、診療、調查、鑑定及通報服務；進而與工業安全衛生專家合作，透過職場健康促進與作業場所的改善計畫，提供事業單位職業健康照護服務，達到預防職業傷病的願景，逐步建構中部地區職業傷病防治網。

# 板機指

撰寫者：職業傷病管理服務中心

## 簡介

「板機指」真正的學名是「手指屈肌腱的狹窄性肌腱鞘炎」，患者手指屈肌肌腱因不斷摩擦，造成肌腱鞘發炎腫脹，手指常會卡彎曲處無法自行伸直，當用手去扳動的時候它會像扣板機的情況突然彈起故而得名。多數人常以為是指間關節出問題，其實是手指過度使用，手指與手掌間肌腱滑膜的發炎，造成肌腱鞘的狹窄而影響到肌腱的功能；雖然五隻手指頭都有可能因為過度使用而罹患板機指，但最常見的還是大拇指、中指跟無名指，常發生在五十歲以上之健康婦女，而且女性的發生率是男性的 2 至 6 倍。

## 高危險族群

好發在長期需手部勞動的族群，雙手明顯有重複性、施力性手部動作，例如修車師父、運動員、理髮師、做手工藝者（如織毛線）、家庭主婦等，因為手指常需彎曲或久握東西緣故，容易引發手指的肌腱鞘發炎。另外，常使用平板電腦、智慧型手機的低頭族，因為常不停用手滑螢幕，也可能引發板機指。

## 預防及改善

避免高頻率、長時間重複性以及出力大的手指動作；如果已經有輕微症狀，除多休息外，可先做一些步驟改善不適，例如早晚將雙手浸泡溫熱水中，之後進行和緩的拉筋動作，這對於緩解症狀都有很好的幫助。若症狀持續，可考慮藥物治療，初期以短期藥物使用為主，可以口服使用非類固醇的抗發炎藥，或考慮注射少量的類固醇於肌腱鞘內。若症狀仍未改善，則需考慮手術治療。

## 個案案例

個案為家事服務員，工作約 10 年後，出現雙手手指疼痛、彎曲有聲響、活動受限且疼痛情形。其工時為每周工作 6 天，每天工作 8 小時，基本的工作內容為居家清掃、廚房清潔。工作過程中，大部分時間需持握掃把、拖把、抹布、熨斗、菜刀、鍋鏟等工具，左右手會交替使用，一手拿工具時另一手則負責抓握移開、搬起物品，雙手明顯有重複性、施力性手部動作，後來被診斷「右手中指、左手無名指板機指」，並認定為職業病。

## 自我檢測

將手掌平放桌面，把手指彎曲後（每個手指皆可輪流照做），若掌心與指關節處出現疼痛感（如下圖紅圈處），可能有板機指症狀，建議及早就醫接受進一步診斷及治療。



## 參考資料

- 中區職業傷病防治中心 - 彰基醫院職業傷病防治中心，彰基中區職業傷病防治中心會訊，2012。〈板機指〉
- 施國正醫師，臺大醫院竹東分院。〈板機指
- 勞動部職業安全衛生署，2008。〈職業性肌腱鞘炎診斷認定參考指引〉
- 祥太醫院復健科葉書銘醫師。〈手指卡卡 板機指作祟〉



# 膝關節常見的傷害 ~ 半月軟骨撕裂

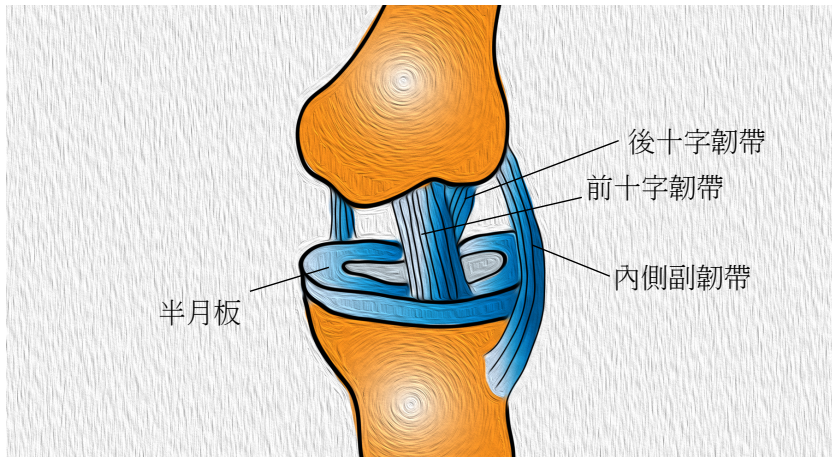
半月軟骨撕裂是一種常見的膝關節傷害。半月軟骨位在膝關節中間，外形有如半彎月亮，共有兩塊，分別位於關節之內外兩側，其主要功能在於增加股骨關節面和脛骨關節面的接觸面，進而吸收大部分的關節震動，減少關節傷害，作用像汽車的避震器，可吸收由身體及髖關節下傳的力量，再分散這些力量向下傳，減少膝關節負荷，避免膝軟骨磨損，亦可提供膝關節更多的穩定性及增加關節面的潤滑度，對於人體腿部活動及行走具其重要性。

撰寫者：  
職業傷病管理服務中心

## 高危險族群

工作中有長期以蹲、跪姿從事工作者，如：

- 修車、器械維修人員
- 搬運人員
- 水泥、鋪地板磁磚人員
- 清潔、地板人員
- 舉重選手、運動員
- 礦工



## 症狀

半月軟骨有損傷時，常伴隨有膝關節水腫、靠近內外側關節面疼痛或行走時膝關節有異物感，特別是當膝關節呈彎曲 30 度時疼痛感更為劇烈（因破裂的半月軟骨卡在關節面之間），嚴重者會因關節疼痛，大腿不敢用力，導致股四頭肌萎縮。

## 造成原因

多為膝蓋彎屈、腳掌牢抓地面時腿部強力扭轉所造成，另外膝蓋受到直接撞擊也可能導致。半月軟骨撕裂可分為慢性及急性傷害，導致慢性傷害之因素，包含年齡老化、運動量過重、長期從事蹲跪姿或過度使用造成重複性傷害；引發急性傷害之因素，例如跳躍太劇烈、速度太快或姿勢受力點錯誤，導致半月板偏離正確位置而受傷。

## 半月軟骨損傷檢查方法

臨床上，最重要的鑑別診斷是需仰賴磁共振造影 (MRI) 及關節鏡檢查；除此之外，藉由下列理學檢查可以作初步的判斷：傷者接

受臨床檢查時，如膝關節受壓和被扭曲（麥克默里測試），便會感到痛楚，並可能感到或聽到「卡塔」之聲。此外，當膝關節負荷過重，便會出現腫脹和痛楚加劇的典型徵狀。

## 個案案例

個案從事鐵工，主要工作為焊接與切割，偶爾搬運建材，每天維持蹲跪姿超過 6 小時，每週工作 6 日。工作 17 年後，左膝開始疼痛，就醫做核磁共振造影檢查，影像顯示為左膝半月軟骨撕裂傷，因此住院開刀。復原後返回職場，因左膝開過刀，工作中需蹲跪時，改以右膝為主，兩年後右膝亦被診斷具有半月軟骨病變，須接受手術治療。

## 膝蓋保健預防

平時可透過肌力訓練或做伸展運動，增強大腿前側股四頭肌及大腿後側股二頭肌等肌群，以增加膝關節的穩定性，減緩關節的磨損。例如多做抬腿的動作、靠牆蹲馬步、騎腳踏車或健走，都可訓練到這些肌肉。

## 參考資料

- 台中榮總復健科吳定中物理治療師，中榮醫訊 171 期，2012.06。〈半月板撕裂的物理治療〉
- 潘如瑜醫師，勞動部職業安全衛生署。〈長期以蹲跪姿勢工作引起之膝關節半月狀軟骨病變鑑定參考指引〉

肌筋膜疼痛症候群又稱作肌筋膜炎，是一種比關節炎還要常見的慢性疼痛，主要是因為肌肉長時間過度收縮沒有適時放鬆，導致局部血液循環變差，讓細胞代謝產生的廢物堆積，無法有效排出，進而造成揮之不去的痠痛。

好發年齡為 30 至 50 歲之間，近年來有年輕化的趨勢。人體身上 696 條骨骼肌皆有可能發生肌筋膜炎，但

好發部位以後頸部、肩膀、兩側肩胛骨邊的中間地帶（俗稱膏肓的位置）、上下肢及下背為主，主要症狀如局部肌肉緊繃、僵硬，伴隨疼痛。

肌筋膜疼痛症候群發生原因，主要與姿勢不良或用力不當有關；另外，缺少相關的營養素和微量元素，如維生素 B 群、C、鈣、鉀、鎂、鋅等，或緊張、焦慮、壓力大、睡眠品質不佳，都容易導致肌筋膜疼痛症候群。

## 經常肌肉緊繃痠痛嗎？ 小心是肌筋膜疼痛症候群上身

撰寫者：職業傷病管理服務中心

### 症狀

癥狀為局部肌肉緊繃甚至形成繩索狀的帶狀區，沿著肌肉仔細按壓，通常可以找到一個或數個疼痛誘發點，刺激這些誘發點，有時還會出現疼痛被傳導至其他區域的現象，使活動度受限，影響生活品質。

### 高危險族群

好發於久坐、久站，或有反覆性重複動作的族群，像是學生、上班族、電腦工程師、銀行員、重覆相同動作的生產線員工、餐飲業或醫護人員等，都是容易引發的危險族群。



圖片來源：  
McLac2000 | pixabay



### 預防及建議

- 避免同一姿勢或動作持續過久，最好每半小時到 1 小時休息 5 到 10 分鐘，伸伸懶腰、轉轉頭、拉拉筋、做做伸展操。
- 養成適度運動的習慣，尤其是肩頸部肌肉的拉筋與放鬆訓練，以避免肌肉長期緊繃而影響血液循環。像是瑜伽或有氧運動均有助於釋放身體壓力，達到放鬆肌肉的效果。
- 養成抬頭挺胸的習慣，少當低頭族。
- 盡量放鬆心情，避免緊張焦慮的情緒。
- 找出壓力源，對症治療。
- 常泡熱水澡，有助於症狀改善。一般說來，水溫約 38 ~ 40°C 即可達到放鬆的效果，若肌肉疼痛較為劇烈時，水溫還可加熱至 40 ~ 42°C，每次浸泡則以 20 分鐘左右為宜。

- [臺北市立聯合醫院陽明院區李欣蓉醫師，KingNet 國家網路醫院。〈腰痠背痛真惱人！你得到「肌筋膜疼痛症候群」〉](#)

### 參考資料

- [臺中榮總埔里分院復健科柳復威醫師，中榮醫訊 200 期，2014.11。〈肌筋膜疼痛症候群〉](#)
- 林頌凱、曾愷平、張煥禎，基層醫學，22 卷 4 期，P140-146，2007。〈肌筋膜疼痛症候群〉