

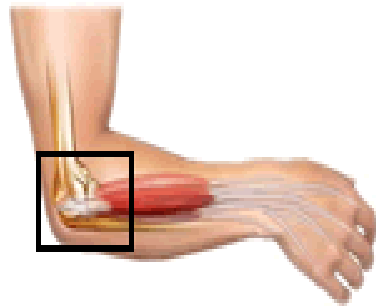
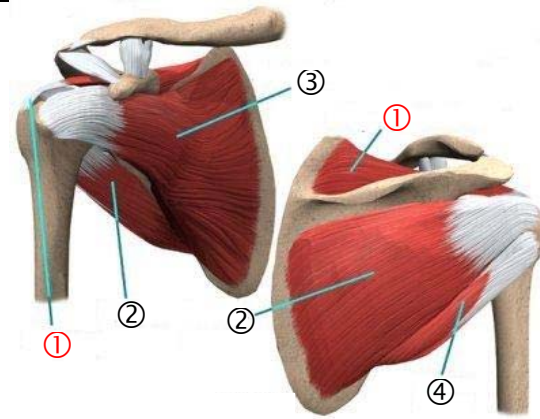
常見骨骼肌肉職業病有哪些？旋轉肌袖症候群、網球肘、腕隧道症候群、腰椎椎間盤突出等。

旋轉肌袖症候群：

旋轉肌群由①棘上肌，②棘下肌，③肩胛下肌和④小圓肌四條連接肩胛骨和肱骨的肌肉群組成，讓手臂可做上舉、丟擲、推拉、旋轉等動作，而最容易受傷的肌肉為①棘上肌。

經常性、反覆的手部不自然姿勢施力、抓握、外力撞擊及扭傷，以及過多的上舉、搬運重物、或肌腱本身使用過度，均容易造成旋轉肌發炎。文獻中有報導高重複性肩部和手臂運動，會增加肩部韌帶不適。運動員過度使用肩部肌肉，也容易發生旋轉肌肌腱斷裂的情況。

此疾病的表現依病況輕重不同而有不同的臨床症狀，手舉高超過頭部拿東西、推、拉、舉重物時會疼痛。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。



網球肘：

網球肘是指過度使用腕部伸直的動作，造成腕部伸直肌群附著在手肘外側骨突處(肱骨外上髁)的肌腱發炎，而產生疼痛。

經常進行手肘向外反覆用力動作，會使得肘部伸肌發生炎症反應，因而產生外側肱骨髁上炎。

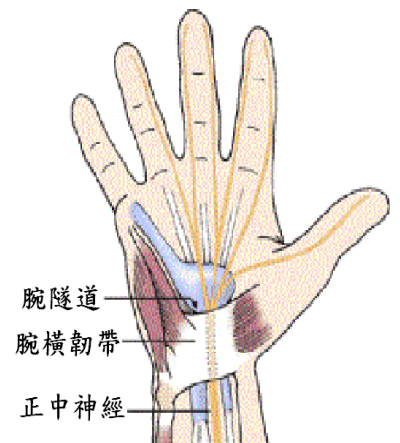
常見症狀：

1. 手肘外側骨突處(肱骨外上髁)有壓痛感。
2. 前臂酸重使不上力。
3. 無法提拿重物、擰毛巾且握物無力。

腕隧道症候群：

腕隧道症候群是指手腕的正中神經，穿過由腕骨與韌帶圍成的「腕隧道」，因肌腱長期重覆使用壓迫到正中神經導致大拇指、食指、中指、無名指的一半發麻。

引起神經壓迫的主因和職業有關，工作中手部重複動作過度頻繁，過度負重，接觸振動工具，用力捏握工具物品，手腕需過度彎曲、伸展或向尺骨、橈骨側彎曲動作，手腕部軟組織病變或功能異常，造成附近肌腱發炎或週邊神經之壓迫，這類的傷害病變包括正中神經；腕隧道症候群乃是正中神經在通過狹窄的腕隧道時受到反覆性、慢性的神經壓迫，以至於表現出正中神經支配區域的神經感覺異常、疼痛或麻痺現象。



腰椎椎間盤突出：

脊椎骨與脊椎骨之間有軟骨充當緩衝墊，這種軟骨就稱為椎間盤。如果椎間盤變形、移位或破裂就會壓迫到附近的脊髓與脊神經，這種情形就稱為椎間盤突出。(右圖)

腰椎椎間盤突出與長期負重搬運、推拉扭轉不當姿勢及過度全身振動有相關性，此外突然承受外力、外來物過重或緊急不當姿勢等，亦可能造成突發脊椎傷害。職業中過度抬舉或負重和腰部椎間盤突出有顯著相關。

萬一您有以上骨骼肌肉疾病，懷疑跟工作有關，想要了解更多相關訊息，請趕快拿起電話與我們連繫喔！千萬不要讓您的權益睡著了！