

勞動力 健康報

中山醫學大學附設醫院 職業傷病防治中心

中心簡介、服務項目以及門診資訊

>>>第1頁

腰椎椎間盤突出簡介

那些職業容易罹患腰椎椎間盤突出？

>>>第2頁

職業性腰椎椎間盤突出案例

不鏽鋼剪床技術員、混凝土車駕駛

>>>第4頁



腰椎椎間盤突出的 危害與預防

臨床症狀、認定原則、如何預防

>>>第3頁

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、中山醫學大學附設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

中山醫學大學 附設醫院 職業傷病防治中心

地址：台中市南區建國北路一段110號
電話：(04)24739595轉56208/56207



中心簡介

中山醫學大學附設醫院自民國 97 年 7 月 1 日起承接勞動部職業安全衛生署中區職業傷病防治中心，為目前國內 10 家職業傷病防治中心之一。本中心結合院內相關臨床科別、職業衛生護理人員及工業安全衛生專家、人因工程專家，主動與院內職能復建科及工作強化中心合作，並結合臨近區域網絡醫院，透過個案管理師的協助，提供中部地區勞工朋友整合性、周全性、可近性的診療服務。

服務項目

1. 職業傷病諮詢、診斷及認定服務
2. 職業傷病勞工治療後復健轉介
3. 職業傷病勞工復工評估
4. 職業傷病個案管理服務與追蹤
5. 勞工特別危害作業健康檢查複檢與衛教
6. 協助職業傷病勞工之工作能力評估與強化訓練轉介
7. 協助安排社工、心理、法律諮詢

中山附醫職業傷病防治中心門診資訊

地點	時段	星期一	星期二	星期三	星期四
汝川大樓二樓	上午	陳宣志 (限約診)	陳俊傑 (201診)	顏啟華 (限約診)	陳俊傑 (202診)
	下午		陳俊傑 (201診)		陳俊傑 (201診) (206諮詢門診)

中山醫學大學附設醫院 職業傷病防治中心 關心您

腰椎椎間盤突出 簡介

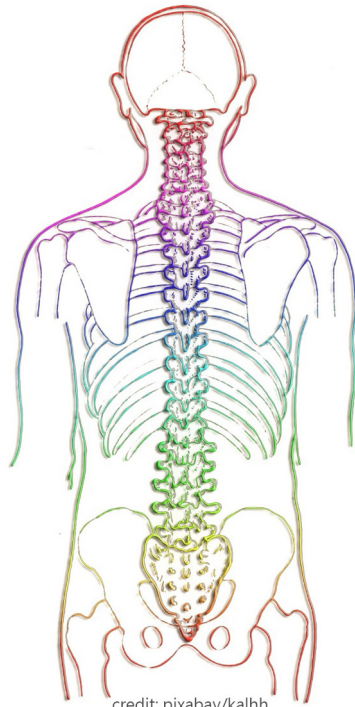
脊椎的結構

1. 脊椎骨：

人體之所以能夠直立、行走或轉動係仰賴脊椎的支持，脊椎由脊椎骨組成，由上而下包含頸椎、胸椎、腰椎、薦椎、尾椎，其中下背部位腰椎的部分受力比起其他部位來得高，所以疾病發生率也相對較高。

2. 椎間盤：

椎間盤位於椎骨與椎骨之間，做為脊椎骨體之震盪吸收器，具有緩衝的效果。椎間盤的中間稱為髓核，為半液體狀，包圍於髓核外的稱為纖維環，具有彈性，當身體彎曲或受壓時，使椎間盤維持其完整性。圍繞椎間盤周遭的肌肉和韌帶系統，用以支持使脊椎發揮並維持其動態穩定性。



那些職業容易罹患腰椎椎間盤突出？

長期暴露彎腰搬重：

- 礦工、石作工、石雕工
- 建築工、模板工、鋼筋混凝土工、水泥工、砌磚牆工
- 環保人員、垃圾清潔工
- 搬運工（如在碼頭、倉庫、機場等場所）
- 送貨員（如送瓦斯、傢俱等）
- 倉儲、物流業者
- 屠宰工
- 護理人員（包括護理師、護佐、看護）
- 農民、漁民、林業工作者
- 其他類似性質的行業

長期暴露全身垂直震動：

- 大卡車、水泥車、預拌混凝土車、貨櫃車、聯結車、重型推土機、壓路機、起重機、以及堆高機的駕駛
- 火車司機
- 農場工人（操作曳引機、收割機、耕耘機）
- 飛機和直升機飛行員
- 其他類似性質的行業

何謂椎間盤突出？

當受到不正常的使力或扭力時，會使椎間盤受到微傷害，長期且重複的微傷害會導致椎間盤周圍的纖維環產生裂痕，導致椎間盤內的髓核向後突出並壓迫到神經根，造成神經壓迫症狀。

發生腰椎椎間盤突出的原因

1. 長期暴露腰椎人因工程危害，如搬重物、扭腰、全身垂直振動等。
2. 發生在直接嚴重的腰部傷害之後，如墜落。
3. 個人身體因素，如肥胖、腹肌或背肌肌力不足。
4. 長期不良姿勢，如彎腰駝背、頸椎前傾。

資料來源

1. < 認識椎間盤突出的症狀與治療 > 臺中榮總復健科技術組副主任 / 吳定中物理治療師
2. < 骨哥論壇 >



臨床症狀

1. 下背部疼痛。
2. 坐骨神經痛、走路疼痛、跛行。
3. 腿部肌肉痙攣。
4. 腳趾和足部麻木感、針刺感。
5. 無法彎腰或直立。
6. 壓迫排尿中樞，致尿失禁。

職業性腰椎椎間盤突出認定原則

1. 符合腰椎椎間盤突出的疾病證據與臨床表現
2. 從事搬抬重物工作，且每日達一定重量以上或駕駛營建系、大型運輸交通工具，如大貨車、貨櫃車等。
3. 符合8~10年工作年資。
4. 合理排除其他致病原因或非職業暴露因素。



如何預防？

對於從事重物處理的勞工，應於職前與就業中，教育各種物品抬起搬運、放下、卸貨、疊上貨物的適當方法，及預防下背痛發生的各種注意事項；重物處理的工作應盡量使用機械協助人力操作，亦應標示重量，使工作者知道預期重量，減少傷害發生的機會。

1. 加強車輛避震效果。
2. 開車時調整合適坐姿。
3. 工作調整或減少駕駛時間。
4. 適當運動、避免過重。
5. 若有不適請立即就醫、檢查。



職業性腰椎 椎間盤突出 案例

案例1

個案為約 40 歲男性，擔任不鏽鋼剪床技術員約 10 年，工作需經常性彎腰搬動不鏽鋼板材以及剪裁後的不鏽鋼廢料清理，之後感覺腰痛、且有麻木感延伸至單側下肢長達半年，經檢查後確診為第四腰椎、第五腰椎椎間盤突出。

經職業醫學團隊現場訪視，評估其平均每日負重已達認定標準，排除個人因素後，認定其疾病與工作相關，屬「職業性腰椎椎間盤突出」，後續轉介至工作強化中心進行訓練，強化訓練結束後，透過復工前的職場訪視評估，瞭解個案預計調整的工作內容與作業姿勢，協助個案能自我監測生理變化、舒緩疼痛方式、工作時間分配等策略，後續追蹤個案已達穩定復工。



案例2

個案為約 55 歲男性，從事 21 噸預拌混凝土車駕駛將近 30 年，近 2 年感覺背痛，且漸漸延伸至某側下肢麻木，至醫院接受檢查，診斷為第四腰椎、第五腰椎椎間盤突出，並接受手術治療。因懷疑其疾病與工作相關，個案至職業醫學科門診就醫，經醫師詳細詢問其工作經歷，並至公司現場訪視，確認其運送路線需頻繁往返山區、路線比起平路更為顛簸，排除個人因素後，認定其疾病與工作相關。

