

重複性作業促發肌肉骨骼職業傷病 I —久站職業傷病

重複性作業促發肌肉骨骼職業傷病 II —手部及上肢職業傷病

重複性作業促發肌肉骨骼職業傷病 III —下背痛

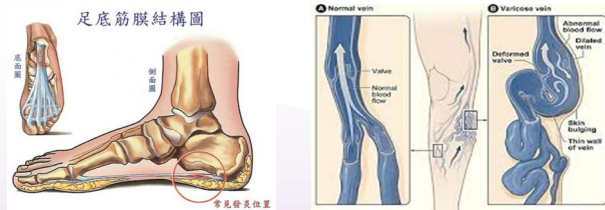
「久站工作族群」有那些？

百貨/商店售貨人員
(櫃姐)、倉儲快遞搬
運人員、清潔員、營
造業勞工、餐飲服務
人員、護理人員、教
師和美容人員等



「久站職業傷病」的症狀有哪些？

膝關節滑囊炎、足底筋膜炎、足趾變形、
下肢水腫靜脈曲張等



如何防治？

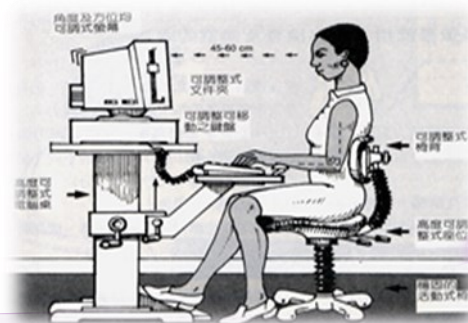
- 1) 避免長時間站立，縮短每班久站的工作時數。
- 2) 職場健康操的定時帶動，養成規律運動的習慣。
- 3) 使用個人防護設備，如彈性長襪可用於預防靜脈曲張。

「上肢職業傷病」有那些？

五十肩、網球肘、高爾夫球肘、投手肘、媽
媽手、板機指、腕隧道症候群等

「工作族群」有那些？

電腦(鍵盤滑鼠)操作員、收銀打字員、裝配
員、牙醫師和護理人員、駕駛司機等



如何防治？

- 1) 工作現場使用可調整的腳踏墊或座椅。
- 2) 避免長時間重複相同姿勢。
- 3) 藉由運動以舒展及訓練肌肉關節的支撐力與柔軟度。
- 4) 使用手腕、手肘等防護具。
- 5) 工作前熱身，保持正確姿勢工作。
- 6) 固定時間休息，使用符合人體工學的手工具。

「下背痛」原因有那些？

軟組織受傷/背部筋膜發炎、椎間盤突出等

「工作族群」有那些？

搬運工、營造業勞工、清潔員、倉儲快遞
員、護理人員、教師和美容人員等



如何防治？

- 1) 避免長時間重複相同姿勢，例如腰前伸或側彎、舉臂出力。
- 2) 坐時姿勢要端正。若需久坐時應以背墊支撐下背，並使用高背座椅。
- 3) 適度運動以訓練肌耐力與柔軟度。
- 4) 使用個人護腰固定帶等。