

木工先生的雙肩疼痛!

洪先生從事油漆工之工作約18年，每天的工作是備料、清土屑/面刀、補土、磨平、底漆、彈泥漆、面漆等，因雙肩出現疼痛症狀，懷疑和工作有關，故至職業醫學科門診就醫，經檢查後診斷為旋轉肌袖症候群。此外，醫師評估其每天之工作約有一半以上的時間需肩部重複動作、舉手過肩及肘無支撐，考量其工作性質和經排除其本身之疾病因素後，認定其疾病為工作因素所導致之職業病。



認定原則

- ◎工作需要**肩膀上舉**或**肩上搬運重物**，**手腕、手肘長時間無支撐**。
- ◎從事該工作最少6個月之後才產生症狀。
- ◎排除其他致病因素如老化退化或其他日常生活特定動作，無明顯肩外傷及肩關節病變之病史。

若您肩膀疼痛，懷疑跟工作有關
請讓我們協助您!

職業傷病管理服務中心

諮詢電話：02-3366-8266 網址：<http://www.tmsc.tw>

台北榮民總醫院
電話：(02)2875-7525
分機：830、831

國立臺灣大學醫學院附設醫院
電話：(02)2312-3456
分機：67491、674067

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院
電話：(03)349-8765

佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院
電話：(03)856-1825
分機：2144

中國醫藥大學附設醫院
電話：(04)2205-2121
分機：4508、4509

中山醫學大學附設醫院
電話：(04)2473-9595
分機：34978、34979

彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
電話：(04)723-8595
分機：4131、4132

臺大醫學院附設醫院雲林分院
電話：(05)633-0002
分機：8781

國立成功大學醫學院附設醫院
電話：(06)235-3535
分機：4937-4939

高雄醫學大學附設中和紀念醫院
電話：(07)313-3604



舉不高的肩膀 當心職業病纏身



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

什麼是旋轉肌袖症候群？

「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、抬高或者是側抬動作。

疼痛和活動的問題會隨著時間越來越嚴重，症狀可能維持好幾個月以上，其常發生在旋轉肌袖曾受過傷、常搬重物、或重複舉手工作的人身上。

什麼樣的工作容易罹患？

- ◎ **肩膀過度重複使用者**：如教師、廚師、送報員、球類運動員、消防隊員、美髮工作者及營造工人。
- ◎ **肩膀作不常用的動作者**：如拖運工人、現場工。

有哪些症狀？

- ◎ 急性期，疼痛會干擾睡眠，特別是翻轉到患側肩部時。
- ◎ 手舉高超過頭部拿東西、推或拉時會疼痛。
- ◎ 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)。
- ◎ 穿衣時會疼痛，特別是穿套頭上衣時。

如何預防？

- ◎ 確實做好肩關節暖身操，每次活動盡量不得超過30分鐘。
- ◎ 避免從事長時間手舉高過肩的工作，如刷油漆、寫黑板等。
- ◎ 儘量注意並避免引起肩痛的動作，如伸手向後取物。

- ◎ 注意夜間肩部保暖及小心睡姿不良而誘發肩痛。
- ◎ 避免**提、扛、托或拿重物**。
- ◎ 避免**急速抬高肩部的動作**，如拉公車環。
- ◎ 減少**高速或高頻率之肩旋轉動作**，如刷洗浴缸、鍋子、急速殺球、高爾夫球揮杆等。



牽拉小運動：
健側手托住患側手肘向對側肩膀推。維持10秒，重複6-10次，3回/天。

**努力工作之餘，
也要適當的休息喔！**

