



如何預防?

工作前
做好暖身工作



工作中
安排適當休息時間，
避免長時間
重覆手臂抬舉動作



進行簡單的
肩關節伸展及
肌腱強化運動



注意防範 肱二頭肌肌腱炎 ~Bye Bye~



萬一您或家人有肱二頭肌肌腱炎，
並懷疑與工作有關，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/>

臺北榮民總醫院
電話：(02)2871-7121分機7525

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

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

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



手舉不高嗎?

你可能罹患

肱二頭肌肌腱炎



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR





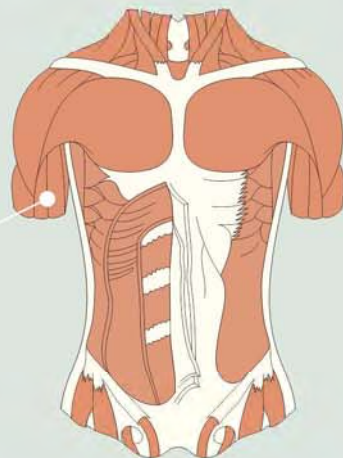
案 例

陳小姐從事泥水小工6年多，工作內容主要為遞水泥砂漿給泥水師傅，工作中需手持土杓，舀取水泥砂漿遞給師傅，於工作5年後常出現雙肩疼痛，因懷疑其疼痛與工作有關，故至職業醫學科門診就醫，經骨骼超音波檢查後診斷為肱二頭肌肌腱炎，經評估陳小姐工作中一半以上時間有雙手手臂重覆抬舉動作，其疼痛問題是在工作後才發生，考量其工作性質和排除其過去無手部外傷之情形，故認定其疾病為工作因素所導致之職業病。



什麼是 肱二頭肌肌腱炎?

什麼是肱二頭肌肌腱炎?肱二頭肌，位於人體的上臂上，就是我們將肩膀上舉以及舉起重物時重要的肌肉。通常隨著年紀的增長或是過度使用(如運動員，工作需要時常提重物等)，就會造成肱二頭肌肌腱的受傷以及發炎。嚴重時會有肱二頭肌斷裂的可能。



肱二頭肌



有那些症狀?

1. 手舉不高，也沒有力氣
2. 運動或休息時肘後側疼痛/腫脹
3. 手肘活動受到限制，且於肌腱的位置可以觸摸到壓痛點
4. 若肌腱完全斷裂，則會喪失肘伸直功能



認定原則?

1. 長時間重覆一相同動作、處於不自然姿勢
2. 長期於工作中，操作不合適之工具



什麼樣的工作 容易罹患?



消防隊員、製造業作業人員、鋼鐵廠的包裝生產線作業人員、品管作業人員、建築從業人員

