

如何避免旋轉肌受傷

1. 盡量避免長期高舉過肩之動作
(需適當休息) 。

2. 避免不良姿勢，例如：向後伸手取物 (應以轉身面向物體取物替代) 。

3. 對於工作需要經常上舉或搬運動作者，應加強肩部肌力與肌耐力。



職業傷病管理服務中心

諮詢電話：02-3366-8266

網址：<https://tmssc.osha.gov.tw/>

- 1 臺北榮民總醫院
電話：02-2871-6101
02-5568-1084
- 2 國立臺灣大學醫學院附設醫院
電話：02-2312-3456
分機：67491、67067
- 3 長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院
電話：03-349-8765
- 4 佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院
電話：03-846-2972
- 5 中國醫藥大學附設醫院
電話：04-2205-2121
分機：4509
- 6 中山醫學大學附設醫院
電話：04-2473-9595
分機：56207、56208
- 7 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
- 8 國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院
電話：05-633-0002
分機：8131、8132
- 9 成功大學醫學院附設醫院
電話：06-235-3535
分機：4937
- 10 高雄醫學大學附設中和紀念醫院
電話：07-313-3604



不舉的
肩
苦人生

職業性旋轉肌袖症候群



※如果您懷疑身體不適跟工作有關
請讓《臺大雲林分院職業傷病防治中心》來幫助您



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

職業性旋轉肌袖症候群小知識

指因工作中反覆的手部不自然姿勢施力、抓握、過多的上舉、搬運重物、工作環境不良的人因設計，長久累積導致肩關節旋轉肌群傷害。

症狀

- ◆ 肩部前外側疼痛。
- ◆ 做高舉過頭的動作時產生肩痛 (包括日常生活的穿衣服及洗頭等行為)。
- ◆ 夜間疼痛，尤其是在睡覺時壓到患側會痛醒。
- ◆ 肩部在外展及前屈時，有肌無力的現象。



具潛在性暴露之職業



營造從業人員，

倉儲運輸工作者，清潔人員，
油漆工，汽車修護人員，醫護及看護人員，半導體從業人員，包裝及品管作業人員，消防隊員、救難隊員、
攀岩隊員，教師，美髮工作者，
球類運動員，自由式游泳選手。



職業性旋轉肌袖症候群認定基準



(1) 急性損傷：瞬間肩部強烈運動。

(2) 慢性損傷：

- A. 長期重覆舉手過肩大於60度的動作，每日4小時以上，相同工作5年以上，造成肌肉拉傷及肌腱磨損。
- B. 長期於工作中，搬運重物或操作不適合之工具。
- C. 肩部不適症狀超過一個月，且會因重複的動作而症狀加劇。