

腰椎椎間盤突出找上 長期搬重物之送貨員

37歲物流配送業務員廖先生，工作12年，長期搬運重物，2年前開始覺得下背部酸痛，伴隨右下肢麻木延伸至足底，症狀日漸嚴重，經就醫後醫師診斷為腰椎椎間盤突出，因懷疑該疾病為工作引起，故至職業醫學科門診就醫諮詢，經醫師評估工作中需時常搬運重物，平均每日負重達超過2噸，排除個人疾病因素後，認定其疾病與工作相關。

腰椎椎間盤突出認定原則

- 長期從事搬抬重物，時間與重量依個案情形權衡
- 合理排除其他可能致病原因

萬一您或家人有
腰椎椎間盤突出情形，
並懷疑與工作有關，
請讓我們協助您！

台北醫學大學附設醫院

(02)2737-2181 分機1122

國立臺灣大學醫學院附設醫院

(02)2312-3456 分機67491

財團法人林口長庚紀念醫院

(03)349-8765

中國醫藥大學附設醫院

(04)2205-2121 分機4508-9

中山醫學大學附設醫院

(04)2473-9595 分機38846-7

財團法人彰化基督教醫院

(04)723-8595 分機4131-2

花蓮慈濟綜合醫院

(03)856-1825 分機2144

國立成功大學醫學院附設醫院

(06)235-3535 分機4937,4939

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

(07)313-3604

行政院勞工委員會 **免費** 諮詢專線

0800-085151

職業傷病管理服務中心
<http://www.tmsc.tw>

02-33668266

您不可不知

“
腰椎椎間盤突出
可能是工作引起
”



行政院勞工委員會



廣告



什麼是腰椎 椎間盤突出？



椎間盤突出發生的原因，與長期從事搬動重物、不自然姿勢、全身性振動有關，因為椎間盤周圍的纖維環破裂，導致椎間盤內的髓核向後突出並壓迫到神經根，引起如坐骨神經痛的臨床症狀。

哪些工作容易得到 腰椎椎間盤突出？



經常重複搬重物 與彎腰工作的行業

建築工、碼頭、倉庫、機場等場所搬運工；送瓦斯、傢俱、電視、冰箱等大型物品送貨員、倉儲物流業等相關行業。



從事全身垂直振動的行業

大型卡車、水泥車、預拌混凝土車司機；貨櫃車、聯結車司機；重型推土機、起重機、怪手操作員。

如何預防腰椎 椎間盤突出？



適當的運動，避免體重過重。

平時維持良好姿勢，包括正確的站姿、走路、坐姿、睡姿。



作業時，應儘量使用機械協助人力操作重物，教導正確搬運貨物之方法。

以人力處理的貨物，應標示重量，並減少單獨處理機會。

25
KG

