

正確姿勢與休息預防腕道症候群

職業衛生研究組

林軒丞、潘儀聰

>>> 肌群過度使用致傷病

據勞工保險局資料,民國 95 年至 104 年職業病給付人次 62% 為肌肉骨骼傷病 (手臂頸肩疾病及職業病下背痛),雖然肌肉骨骼傷病可能不會對患者造成立即的生命危險,但造成勞工行動不便及姿勢持久不適,將嚴重影響勞工生產力及生活品質,為職業衛生危害預防重要課題。

近年來資訊科技蓬勃發展,許多勞工工作上需要長時間使用電腦,敲打鍵盤或點選滑鼠這些 看似不費力的動作,因為不斷重複的使用手部肌肉,可能會過度使用肌群而產生傷害,最令人耳 熟能詳的就是腕道症候群。

勞動部職業病案例彙編資料顯示,當正中神經在通過狹窄的腕道症時受到壓迫(圖 1 為手部、腕部肌肉及神經示意圖),以致於正中神經支配區域的感覺異常、疼痛或麻痺現象,症狀通常出現於慣用手,影響部位手指明顯感覺疼痛、麻木、灼熱或針刺等,嚴重時可能導致手部肌肉萎縮或功能減損。除電腦操作外,生產線裝配作業勞工也可能有腕道症候群問題。

>>> 如何預防「腕道症候群」

腕道症候群致病原因可能非單一因素可完全 解釋,從職業上因素來看,就是要避免工作時手腕 部經常重覆相同的動作,特別是長時間不自然姿勢 下工作,下列建議措施可供預防參考。

 降低重覆性手部動作:即使簡單、輕鬆的工作 (如:點選滑鼠、敲打鍵盤)也會因長時間相 同動作而可能引起危害,建議可改變工作内

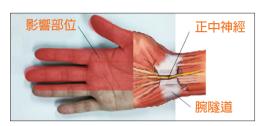


圖 1 手部、腕部肌肉及神經示意圖及腕 道症候群影響部位圖

- 容,並增加動作變化性以減少長時間固定性工作引起之壓力,若有可能規劃休息時間或適時放 鬆手腕。
- 2. **使手腕處於自然且舒適之狀態**:選擇適當鍵盤或滑鼠,調整高度與距離,避免讓手部處於不良的工作姿態,如手腕過度彎曲、伸展或扭曲等,又例如透過製程調整,避免手腕必須用力扭、 響等手指不自然生產動作。
- 3. **避免過度施力**:避免手部過度施力造成傷害,如需處理較重物品的工作,應盡量使用手工具或動力機械協助人力操作。
- 4. 充分休息:工作中應適時的安排休息時間,讓手部肌肉擁有充分的休息。
- 5. 適時訓練增加肌力: 適時的訓練可增加肌肉強度與肌耐力,能有效避免危害的發生。 📾

