

## 重複性作業促發肌肉骨骼 職業傷病預防宣導

隨臺北市產業型態轉變，傳統工安事故意外取而代之是因重複性肌肉骨骼職業傷病，此類傷病包含肩頸、下背痛、腕隧道症候群及足底筋膜炎等。



臺北市勞動檢查處 關心您



### 臺北市勞動檢查處

職掌與服務事項：

- ◎ 勞動條件之監督檢查
- ◎ 安全衛生之監督檢查
- ◎ 申訴、陳情案件之檢查
- ◎ 職業災害案件之調查
- ◎ 危險性工作場所審查
- ◎ 危險性機械設備之監督檢查
- ◎ 勞動法令之宣導
- ◎ 安全衛生諮詢輔導服務
- ◎ 作業環境之採樣與化驗



臺北市勞動檢查處編製 103年7月一版  
臺北市大同區承德路3段287-2號  
電話：02-25969998  
網址：[www.doli.taipei.gov.tw](http://www.doli.taipei.gov.tw)  
臺北市民e點通  
網址：[www.e-services.taipei.gov.tw](http://www.e-services.taipei.gov.tw)

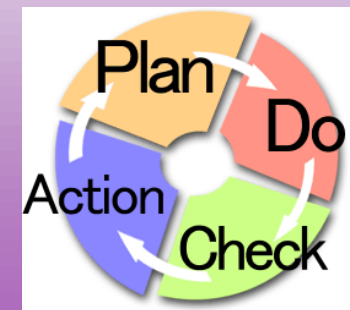
廣告

雇主應依職業安全衛生法第6條第2項第1款訂定「人因性危害防止計畫」，以預防重複性作業促發肌肉骨骼疾病，採取下列措施，評估改善成效及檢討修正。

- 1) 確定作業內容。
- 2) 分析動作。
- 3) 確認人因性危險因子。
- 4) 規劃改善方法。
- 5) 決定改善優先順序及落實執行。

相關檢點事項如下：

- ✔ 作業現場佈置符合人體工學。
  - ✔ 工作現場配合員工的身高，提供可調整的腳踏墊或座椅。
  - ✔ 工作現場應設計站坐可以輪替的活動空間。
  - ✔ 設計或使用符合人體工學的手工具。
- ✔ 建立符合人因工程之標準作業。
  - ✔ 動作單元分析，簡化複雜且易受傷動作。
  - ✔ 修改作業流程，以避免長時間重複相同姿勢。
  - ✔ 安排工作輪調制度。
  - ✔ 制定休息與暖身運動時間。
  - ✔ 職場健康操的定時帶動。
  - ✔ 使用護腰固定帶、彈性長襪等防護具避免傷害。
  - ✔ 養成規律運動的習慣，訓練肌肉關節的支撐力與柔軟度。



## 重複性作業促發肌肉骨骼職業傷病 I —久站職業傷病

## 重複性作業促發肌肉骨骼職業傷病 II —手部及上肢職業傷病

## 重複性作業促發肌肉骨骼職業傷病 III —下背痛

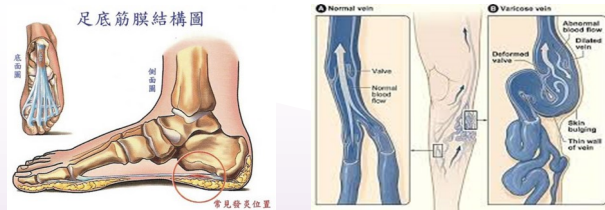
### 「久站工作族群」有那些？

百貨/商店售貨人員  
(櫃姐)、倉儲快遞搬  
運人員、清潔員、營  
造業勞工、餐飲服務  
人員、護理人員、教  
師和美容人員等



### 「久站職業傷病」的症狀有哪些？

膝關節滑囊炎、足底筋膜炎、足趾變形、  
下肢水腫靜脈曲張等



### 如何防治？

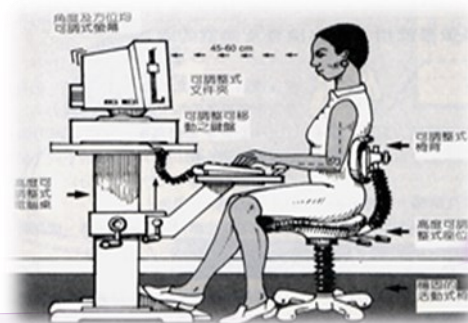
- 1) 避免長時間站立，縮短每班久站的工作時數。
- 2) 職場健康操的定時帶動，養成規律運動的習慣。
- 3) 使用個人防護設備，如彈性長襪可用於預防靜脈曲張。

### 「上肢職業傷病」有那些？

五十肩、網球肘、高爾夫球肘、投手肘、媽  
媽手、板機指、腕隧道症候群等

### 「工作族群」有那些？

電腦(鍵盤滑鼠)操作員、收銀打字員、裝配  
員、牙醫師和護理人員、駕駛司機等



### 如何防治？

- 1) 工作現場使用可調整的腳踏墊或座椅。
- 2) 避免長時間重複相同姿勢。
- 3) 藉由運動以舒展及訓練肌肉關節的支撐力與柔軟度。
- 4) 使用手腕、手肘等防護具。
- 5) 工作前熱身，保持正確姿勢工作。
- 6) 固定時間休息，使用符合人體工學的手工具。

### 「下背痛」原因有那些？

軟組織受傷/背部筋膜發炎、椎間盤突出等

### 「工作族群」有那些？

搬運工、營造業勞工、清潔員、倉儲快遞  
員、護理人員、教師和美容人員等



### 如何防治？

- 1) 避免長時間重複相同姿勢，例如腰前伸或側彎、舉臂出力。
- 2) 坐時姿勢要端正。若需久坐時應以背墊支撐下背，並使用高背座椅。
- 3) 適度運動以訓練肌耐力與柔軟度。
- 4) 使用個人護腰固定帶等。