

各種職業常見的重複使力傷害

篇名：

各種職業常見的重複使力傷害

作者：

林佩好。私立光華女中。高二仁班

曾昱寧。私立光華女中。高二仁班

壹●前言

在不同職業工作中，職業傷害狀況不同，對工作影響程度也不同，在工作品質上與個人生、心理所產生的困擾卻是十分明確。因此我們想要藉由簡單的研究來了解常見職業中的肌肉骨骼傷害，做為預防職業傷害的基礎。

貳●正文

一、何為重複使力傷害

每個行業都有特定的習慣動作，因此也容易造成職業傷害。根據 Wikipedia 顯示所謂的重複使力傷害(repetitive strain injury，縮寫 RSI)，是指因為長時間重複使用某組肌肉所造成的損傷，也是常見的職業傷害之一。而且這種傷害往往會有多種形式同時出現，疼痛與不適也常常同時出現在多處。(註一)

“重複使力傷害”常見於重複很多不合乎人體力學動作的工作者，例如：運動選手、鋼琴家、揉麵糰的麵包師傅、牙醫師、耳鼻喉科醫師、打字員等等。RSI 的常見徵兆是：重複出現的疼痛、刺麻的感覺、肌耐力變差等等。(註二)

如果 RSI 的症狀已經出現，則需建議患者改變工作習慣或工作環境(多半需由職能治療師、物理治療、復健醫師或手術協助解決)；減緩症狀疼痛也常需配戴手支架(hand braces or splints)。如果非常疼痛還需搭配藥物或注射的使用。(註三)

但是，預防勝於治療，所以對 RSI 的認識是十分重要的。能夠提前了解就能事先做好職前訓練及工作前的暖身，以避免傷害的發生。

二、常見的重複使力傷害之間的關係：

1、工作人員因工作中重複動作與外界壓力所引發的傷害有以下幾種：

A、下背痛(LBP):「急慢性背肌拉傷、脊間韌帶扭傷、椎間盤軟骨突出等，常見於需搬重及彎腰之作業。」

B、頸背痛(NSP):「緊張性頸背痛、慢性肌膜炎、頸神經根病變及落枕等，常見於將頸、肩部長時間固定一種姿勢之作業。」

C、臂部疼痛(AP):「肩部肌腱炎(二頭肌肌腱炎)、網球肘(肱外踝炎)、及高爾夫

球肘(肱內踝 炎)等，常見於臀部高於肩膀之作業。」

D、膝部疼痛:「膝退化性關節炎等，常見於長期以跪姿工作之作業。」

E、手部疼痛:「媽媽手(奎緬症)(伸拇短肌與外展長肌肌腱炎)、扳機指(腱鞘囊腫)、及 CTS 等，常見於過度施力或重複性之手部作業。如表一所示:」

表一 容易發生腕隧道症候群之工作種類及危害性因素(註四)

工作種類	相關之危害因素
1.打字收銀員	尺側彎曲、掌部壓力及快速手指動作
2.裁縫	手腕彎曲、掌部壓力
3.音樂家	手腕重複動作及用力、掌部壓力
4.包裝	手腕重複動作、尺側彎曲用力
5.家庭主婦	洗衣、擦物等快速動作
6.木匠	持槌用力
7.屠宰	手腕不良姿勢及用力
8.手語翻譯	重複不良之手腕動作
9.牙醫	重複不良之手腕動作及用力

二、如何預防 RSI

預防 RSI 的首要注意事項就是以下幾項：

1、姿勢的正確性

A、站立姿勢：「將體重平均分佈在兩腿，盡量拉直身體。若因工作關係需要長期站立，可將一隻腳平放在踏板上，紓緩背部的壓力。」

B、坐立姿勢：「坐下時，背部應緊靠椅背。如有需要，捲一條毛巾放在腰椎的弧位，可加強支持力。」

C、搬運物件：「如你需要從地上搬起重物，先站近該物件，彎低雙腳拿起。」

2、肌肉狀況的改善與維持

A、做運動，減低體重：「腹部過重，會直接加重背部的負擔。應經常運動，強化肌肉和鍛練身體的堅韌性。」(註五)

B、常做伸展運動：伸展運動(瑜珈、太極或皮拉提斯)有利於肌肉的彈性，可減少受傷機率。

3、暖身與緩和運動

工作或休閒活動，應先將相關肌肉與關節做溫和的暖身運動，提高關節與肌肉的血液循環與溫度，可提升工作或活動中的操作品質並減少傷害的機率。工作及休閒活動後，應做一些肌肉關節的放鬆運動，讓身體盡速回復到均衡狀態

4、心情與壓力的調適

在研究上發現心情緊繃與壓力較大，皆易使肌肉狀況變差、反應速率變慢、受傷機率增多，所以應學會心情與壓力的調適以提升工作品質並減少傷害。(註六)

參●結論

經過這次的研究後，我發現現代許多事情都是以機器代替人力，例如：以前的人都走路上班，現在多以汽車代勞，生活過的比較輕鬆，可是發生職業傷害的案例卻比以前的人多上許多，例如：現今上班族幾乎都需要長時間使用電腦，導致手部持續維持同一個姿勢；老師在教書時，手部常會因書寫黑板而過度使用同一部位，而導致重複使力傷害。所以我們提供更多預防重複使力傷害的方法，如此才能達到預防勝於治療的效果，也能節省更多的社會成本，因此我們希望政府能提出有效的政策，藉此減少重複使力傷害的發生。

肆●引註資料

(註一)Wikipedia。 http://en.wikipedia.org/wiki/Repetitive_strain_injury。2008.10.15

(註二)Harvard RSI Action。 <http://www.rsi.deas.harvard.edu>。2008.10.15

(註三)RSI Awareness website。 <http://www.rsi.org.uk/>。2008.10.15

(註四)台灣疼痛治療資訊網：職業病認定參考性評估方法－以腕隧道症候群為例。 <http://www.pain-manage.org.tw/professional/a41.htm>。2008.10.20

(註五)南區職業衛生保健中心。

http://www.chimei.org.tw/top/top03/9014/old/9015/9015_5_10.htm。2008.10.21

(註六)訪問國科會陽光科技輔具中心 黃璨珣職能治療師