

若您有懷疑肌肉骨骼相關
疾病問題與工作相關，
建議您至各地區職業傷病
防治中心諮詢。

臺大醫院職業傷病防治中心
關心您



地址：台北市中正區常德街1號
E-mail：ntueom@gmail.com
傳真 (02)2383-1835



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

全國十大職業傷病防治中心



- 職業傷病防治中心
- 職業傷病防治網路醫院
- ★ 職業傷病管理服務中心

職場肌礎報你知 骨舞你的士氣

常見的職業性肌肉骨骼疾病



臺大醫院 職業傷病防治中心

職業性肌肉骨骼
疾病通常是長期工作累
積而成的疾病，雖然不會造成
立即性的生命危險，卻常是影響
勞工日常生活及工作效率
的主要因素。



常見的職業性 肌肉骨骼疾病

- 腕隧道症候群
- 旋轉肌袖症候群
- 網球肘
- 高爾夫球肘
- 板機指
- 媽媽手
- 腰椎椎間盤突出
- 長期蹲跪工作引起之膝關節疾病

簡易自我評估

- 骨科、復健科或神經外科醫師已告知明確疾病
- 從事目前工作後才出現症狀
- 從事目前工作幾年？
- 症狀出現多久了？

工作中有以下狀況

- 姿勢不良
- 搬重物
- 施力過大
- 高頻率重複性動作
- 時間過長/缺乏休息
- 低溫、振動等環境因素暴露



預防方式

- ▲ 工作前進行暖身活動
- ▲ 工作期間適度休息
- ▲ 避免長時間重複性動作，可與其他作業輪替執行
- ▲ 維持良好的姿勢
- ▲ 使用適當之輔助工具進行作業
- ▲ 適當的運動、伸展