



# 職業傷病別擔心 防治中心協助您



南區成大職業傷病防治中心  
 勞動部職業安全衛生署

## 職場 健康報

2019/03/31 第 1 季發行 編輯者：鄭慧琪

勞工諮詢專線：(06)2353535 分機 4937-4939



南區職業傷病防治中心-成大



### 活動搶先報

#### 108 年度職業傷病防治研習會(嘉義場)

活動日期：108 年 5 月 31 日(五) 8：30~17：00

活動地點：嘉義基督教醫院路加堂 B1 第二講堂

預計報名時間：108 年 5 月 6 日上午 10 點

※詳細活動訊息將於近期內公佈※


請鎖定 Fb 粉絲專頁：「南區職業傷病防治中心-成大」

#### 本期主題

職業性腕隧道症候群 (作者：王之劭醫師/吳政龍醫師)

 案例分享.....01

 Q&A.....03

 同場加映：安全復工宣導摺頁-勞工健康服務人員篇.....05



## 職醫科門診看診

A 小姐目前 48 歲，因長期雙手麻木至門診就醫。A 小姐表示，6 年前開始有雙手麻木情形，全部 10 隻手指都會麻，右手比較嚴重，睡覺及手握拳的時候，麻木情形會加重。剛開始，她去中醫診所拿中藥及接受針灸治療，但約 4 年前，A 小姐開始到甲醫院神經內科看診，醫師開立止痛藥，也安排了神經電生理學檢查，檢查結果顯示有雙手的腕隧道症候群及左側的肘隧道症候群，但在藥物治療下症狀並沒有改善。直到 8 個月前，因為雙手麻木症狀變嚴重，且開始感到疼痛，所以來職醫科門診求診。



## 疾病確診

經職醫門診詳細詢問過去病史，A 小姐自述有脂肪肝、右手拇指扳機指、高血壓和心律不整，但都沒有在使用藥物，並否認有類風濕性關節炎、糖尿病、甲狀腺疾病、手腕外傷或骨關節炎的病史。醫師做理學檢查時，發現當請 A 小姐雙手手背相抵，使手腕彎曲，過了 20 秒時有雙手手指麻木的狀況 (Phalen's test 陽性)；醫師輕敲 A 小姐雙手手腕處，則無麻木產生 (Tinel's sign 陽性)，符合腕隧道症候群的診斷。



圖一(上)、Phalen's test：雙手手背相抵、手腕彎曲，60 秒內引起手指手掌麻木。



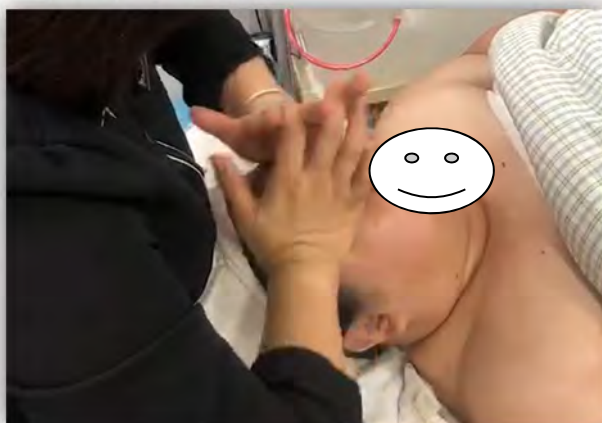
圖二(右)、Tinel's sign：輕敲雙手手腕處，引起手指手掌麻木。



## 工作內容調查

A 小姐表示手部麻木的情形，在工作的時候比較嚴重。她曾經從事便利商店店員約 2 年，後來改為按摩師，直到現在已經有 30 年，每個禮拜工作 5 天，每天工作約 9 小時，有時會販賣商品或理貨，但大部時間，有約 6 小時，都在替顧客按摩。每天來店按摩的顧客約 3 到 4 人，每位約花費 2 小時。

評估 A 小姐提供的按摩拍照及錄影記錄，發現按摩時，會雙手握拳、使用掌心/手掌根部、十指指腹出力、手握刮痧板等姿勢，危害因子有(1)手腕反覆彎曲及伸展，(2)手指出力及用力捏握，(3)手掌根部受壓迫，以及(4)手腕不自然姿勢（過度彎曲或伸展）。工作的危害暴露符合勞工保險職業性腕隧道症候群的暴露準則<sup>(1)</sup>。



圖三、按摩師用手掌根部按摩顧客，危害因子是「手掌根部受壓迫」。



圖四、按摩師十指出力按摩顧客，危害因子是「手指出力及用力捏握」。



## 診斷疾病是否與工作相關

- ✓ 症狀、理學檢查及神經電生理學檢查符合雙手腕隧道症候群的診斷；
  - ✓ 工作上的危害暴露，符合職業性腕隧道症候群的暴露準則；
  - ✓ 從事按摩工作後才開始有雙手麻木的症狀，符合暴露後發病的準則；
  - ✓ 無手部外傷史或糖尿病等其他病史，大致可排除其他的致病因素；
- 綜合上述，A 小姐的雙手腕隧道症候群應屬於勞工保險職業病。



# 你 問 我 答

## 問：腕隧道症候群有什麼症狀

答：最常見的症狀是在手掌大姆指、食指、中指及近大姆指側的第四指區域（不一定要出現在每一指，通常中指或食指及中指較常出現），有灼熱感、針刺感、疼痛及麻痺的感覺，甚至會向前臂、上臂及肩頸部延伸。通常晚上特別容易出現症狀，長時間騎乘機車也會加重症狀。

## 問：如何診斷腕隧道症候群？

答：如果有上述的症狀，患者應該到神經內科門診就診，醫師會做詳細的理學檢查，可能會發現若是患者將雙手手背相抵、手腕彎曲，在 60 秒內會引起手指麻木（Phalen's test）；或者，輕敲患者雙手手腕處也可能引起麻木（Tinel's sign），另外，可能也會發現患者拇指根部的肌肉萎縮。醫師若覺得很可能是腕隧道症候群，則會安排神經電生理學檢查來確診。

## 問：如果有手指麻木的情形，但是檢查後排除腕隧道症候群，那會是什麼問題？

答：如果患者本身有糖尿病、頸椎問題、肘隧道症候群或雷諾氏病，那麼手指麻木的原因可能是這些疾病造成的，因此，醫師可能會多安排其他檢查，像是血液檢查、頸部 X 光檢查等等來做確認。

## 問：從事什麼工作，會比較容易得到腕隧道症候群？

答：像是屠宰業、木工、音樂演奏者、廚師、牙醫師、搬運工人、美容美髮師、電線電纜工、鋸木工等等，只要工作中會有以下的危害，就有可能造成腕隧道症候群：

- (1) 手腕部反覆性動作，
- (2) 手腕部用力的動作，
- (3) 手部或腕部以不自然方式操作的動作，
- (4) 直接對腕隧道施予壓迫的動作，
- (5) 使用振動手工具。

## 問：如果已經確診腕隧道症候群，除了工作的影響，有其他造成腕隧道症候群的原因嗎？

答：像是懷孕、甲狀腺機能低下症、類風溼性關節炎、手腕外傷等等，都是造成腕隧道症候群的可能原因。因此，醫師會在門診詳細詢問病史，並安排手腕 X 光、血液檢查等，來排除可能的原因。

# 你 問 我 答

## 問：腕隧道症候群有什麼治療方式？

答：休息、冰敷、護具使用、藥物(像是止痛藥)使用大多可以緩解症狀，但是，若是以上處置均無法緩解症狀，則須考慮接受手術(腕隧道減壓手術)。

## 問：怎麼做才能預防工作造成的腕隧道症候群？

答：工作的時候，應有適當的休息，像是工作 1 小時就安排 10 分鐘的休息；減少工作中危害的因子，像是減少手部的施力、避免維持不正常的姿勢(手腕太過彎曲或太過伸展)、避免壓迫手腕的動作、與其他員工輪流從事較有危害的作業，或是輪流使用左右手，減少危害暴露的時間。

## 參考文獻：

1. 修訂者：湯豐誠，職業性腕道症候群認定參考指引。勞動部職業安全衛生署，中華民國 106 年 1 月。

同

場

加

映

### 復工計畫的注意事項

**Q** 甚麼時候開始執行傷病勞工復工管理計畫？

**A** 對勞工健康服務人員來說，在勞工尚未發生傷病前，就可以開始推動職場復工計畫。

**Q** 當傷病勞工停工超過合理復工/療養建議日數時，我該怎麼辦？

**A** 合理復工/療養建議日數的功能，是作為復工管理的成效稽核。傷病勞工停工超過建議時，應評估並處理勞工的復工困難原因。

**Q** 傷病勞工的常見復工困難原因有哪些？

**A** 未接受正確診斷治療、誤認為休養可恢復體能、以為沒有症狀才能復工、忽略心理情感的支持等。



有任何復工相關疑問，歡迎至鄰近防治中心或網絡醫院尋求協助！

#### 各區職業傷病防治中心聯絡窗口

臺北榮民總醫院  
電話：(02)2871-6101、(02)5568-1084  
分機：830、831

臺大醫院  
電話：(02)2312-3456  
分機：67491、67067

林口長庚紀念醫院  
電話：(03)349-8765

花蓮慈濟醫院  
電話：(03)856-1825 分機：12144

中國醫藥大學附設醫院  
電話：(04)2205-2121  
分機：4509

中山醫學大學附設醫院  
電話：(04)2473-9595  
分機：56207、56208

彰化基督教醫院  
電話：(04)723-8595  
分機：4131、4132

臺大雲林分院  
電話：(05)633-0002  
分機：8131、8132

成功大學醫學院附設醫院  
電話：(06)235-3535  
分機：4937~4939

高雄醫學大學附設醫院  
電話：(07)313-3604  
分機：37

下載連結



# 安全復工

勞工健康服務相關人員  
與復工計畫



#### 復工計畫的核心成員

- 好 掌握傷病進展！
- 好 協調部門主管！
- 好 全程陪伴支持！

勞動部職業安全衛生署 廣告 10710

### 傷病勞工復工管理計畫

★ 為了讓傷病勞工能安全及快速的重返職能、經濟與社會所擬定的一連串計畫。

★ 有效的復工計畫可以減少勞工與雇主雙方在傷病發生後造成的情感及經濟損失、避免長時間病假、降低勞工假性出席與離職風險。



深度閱讀建議

1. 陳月霞：復工工作服務指引（試用版）。中華民國環境職業醫學學會。
2. 黃百榮：適性配工作服務指引（試用版）。
3. Talmage et al.: AMA Guides to the evaluation of work ability and return to work. 2nd ed. American Medical Association, 2011.
4. Health and Safety Executive: Managing sickness absence and return to work. United Kingdoms.



### 職場復工管理計畫的不同階段

#### 1. 尚未出現傷病勞工

- (1)訂定計畫。
- (2)宣導政策。
- (3)營造友善環境。
- (4)盤點外部資源。

#### 2. 勞工發生傷病

- (1)協助勞工早期就醫。
- (2)取得醫師診斷及治療等證明書單。
- (3)協同相關部門，確認是否符合勞保職業傷病。
- (4)依相關規定補償或通報。

#### 3. 診斷與治療

- (1)定期關懷勞工。
- (2)安排定期診療與評估工作適能；討論早期復配工可能性，取得復配工建議診斷證明書單。
- (3)復工前準備，工作分析。

#### 4. 漸進式復配工

- (1)鼓勵居家復健與保持積極生活。
- (2)勞工傷勢與病情發展不如預期時，與醫師討論調整方向。
- (3)依復工三項原則，與部門溝通，並嘗試漸進式復配工策略。

#### 5. 成功恢復工作或轉介其他資源

- (1)勞工返回職場後，應避免假性出席。
- (2)持續追蹤，避免受傷。
- (3)協助復工困難的勞工連結補助或其它資源。
- (4)評估執行成效，定期討論修正。

※假性出席，或譯為減效出席，指職場勞工因身心不適卻勉強上班出勤，進而影響工作效能甚至惡化身心健康現象。



成大職業傷病防治中心 製作