



# 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

2019/06/30 第 2 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 年度南區職業傷病防治 聯合宣導會暨職場心理壓力相關事件工作坊

- ※活動日期：108 年 7 月 19 日(五) 8：30~17：00
- ※活動地點：高雄醫學大學附設醫院自由大樓 6 樓第一會議室
- ※報名時間：108 年 7 月 1 日上午 10 點
- ※報名網址：<https://ppt.cc/f4mLcx>

#### 本期主題

卡~卡~卡~板機指怎麼辦！ (作者：林偉中醫師/吳政龍醫師)

 案例分享.....01

 Q&A.....03

 活動花絮：台南市木工業職業工會勞工教育訓練成果.....05

## 01 疾病確診



52歲A女士就醫時自述三個月前開始出現間斷性右手拇指疼痛，無法順利彎曲拇指關節。過去並無罹患痛風、類風濕性關節炎、手外傷等、腫瘤、關節感染發炎、或其他代謝性疾病。因為右手拇指疼痛逐漸在工作中加劇，不得已停止工作後至B診所尋求醫療協助，檢查後發現可能為右手拇指板機指（正式名稱：肌腱鞘炎），安排門診手術處理後右手拇指活動度逐漸恢復，疼痛情形也逐漸改善，確診為右手拇指板機指。A女士後續經轉介至C醫院協助後續照護，評估是否因工作型態而引起板機指。

## 02 工作暴露評估



A女士自述從事家庭代工製鞋已有30年，每日工作約8小時，每月約休8日，每日約完成100雙(200隻)鞋子。某醫院至工作現場進行訪視，評估工作內容有無板機指之相關危害因子。評估結果：

- 代工製鞋工作中需以手指持針線縫製皮革(下頁圖一、圖二)
- 手指捏持摺疊皮革邊緣包覆其中泡棉(下頁圖三、圖四)
- 手持剪刀剪去多餘皮革材料(下頁圖五)
- 手持鐵錘敲打皮革製造摺痕(下頁圖六)

因長期從事上述工作，右手每日長時間施力及反覆操作成為肌腱鞘之危害因子。考量縫製手工鞋類過程時各種高度反覆性或高施力的動作，A女士工作的危害暴露符合我國勞工保險職業性肌腱鞘炎(板機指)認定參考指引之規範<sup>1</sup>。

## 03 職業病診斷



- ✓ 右手手術前症狀、理學檢查皆符合右手板機指之診斷；
- ✓ 工作上的危害因子符合職業性肌腱鞘炎的暴露準則；
- ✓ 從事該工作30年後出現右手症狀，符合暴露在先、疾病在後的原則；
- ✓ 排除其他可能造成右手拇指板機指或疼痛之致病因素，如外傷病史或其他代謝性疾病；
- ✓ 綜上所述，A女士所罹患之右手拇指板機指應屬於勞工保險職業病。



圖一：將事前訂製之皮革塊拼起，再使用針線縫製各塊皮革連接處。



圖二：以其中一手之拇指及食指捏持針體刺穿過皮革，連接處須以針線來回縫合數十次。



圖三：縫製過程中病患須以拇指及四指摺疊起皮革邊緣以夾住包覆泡棉。



圖四：摺疊處縫起之前五指需持續出力以確保泡棉未從摺疊之皮革中滑脫。



圖五：以右手拇指及其餘四指共同握持剪刀剪去邊緣多餘之皮革材料。



圖六：右手握持鐵鎚，在需摺疊的皮革位置上快速地反覆敲打。

# 你 問 我 答

## 問：甚麼是扳機指（手指肌腱鞘炎）？

答：扳機指(Trigger finger)，又稱彈響指，正式醫學名稱是『手指屈肌腱狹窄性肌腱鞘炎』。最常發生在拇指，其次是無名指、中指、小指及食指。主要是肌腱與腱鞘因過度磨擦而產生炎症，形成結節，手指關節會出現無法順利彎曲或伸直之情形，更嚴重者肌腱可能有卡住的感覺使手指伸不直，必須藉由外力伸直手指時，手指便如同扳機彈起一樣。可能的成因來自於長期手指關節的過度使用或反覆動作造成肌腱與腱鞘發生損傷、水腫、血液循環不良等情形。約2%的人口有此疾病，一般好發於50歲以上的女性，症狀可發生於單手或雙手的一隻或多隻手指<sup>2</sup>。

## 問：有無其他原因可能導致扳機指？

答：手指外傷病史、腫瘤、感染、炎症、糖尿病、類風溼性關節炎等部分自體免疫疾病、其他代謝性疾病如類澱粉沉積等疾病也有可能影響扳機指的發生<sup>3</sup>。

## 問：如何診斷扳機指？

答：由醫師進行臨床理學檢查，包括關節活動度、關節鬆弛度、肌肉壓痛、疼痛、肌力等項目為主要診斷方式，其餘檢查為釐清相關危險因子所需、並非診斷所需。抽血檢查有無糖尿病、類風溼性關節炎等疾病。影像檢查包括X光檢查、軟組織超音波、磁振造影顯像檢查、核醫骨關節三相骨掃描等。

## 問：從事何種工作較可能得到扳機指？

答：研磨工、工廠作業員、製造業人員、會計、文書人員、收銀員、裁縫師傅、音樂家、家庭主婦、清潔工、屠宰業人員、運動員、營造業勞工、醫療人員等其他需要重複使用手臂、手指作業之行業。一般來說手部於工作時有(1)極端姿勢、(2)高重複性、(3)高施力、(4)長期且固定之工作時間、(5)休息時間過短等危險因子，便有罹患扳機指之可能性<sup>1</sup>。

## 問：如何治療扳機指？

答：一般建議適當休息、職能治療或物理治療訓練，若沒有完全卡住，可藉由牽拉來恢復正常，並佩戴適當手部護木，以保持指掌關節在正確位置；可以減輕疼痛；口服非類固醇類消炎藥等可以減輕肌腱發炎反應。上述保守治療無效時可嘗試於肌腱疼痛處局部注射類固醇治療<sup>4</sup>，但長期注射類固醇可能引起細菌感染、血糖升高、肌腱斷裂之可能性。注射類固醇次數超過兩次以上便建議以手術治療，移除發炎或斑痕組織<sup>5</sup>。

# 你 問 我 答

## 問：手術完成後該如何照護？何時可開始使用患側手部？

答：手術後手指如可伸直，即可使用電腦或寫字；數天後傷口敷料移除後時可嘗試伸直活動，術後三至五天可嘗試握方向盤開車；術後兩周內應可完全恢復關節活動度，當傷口復元和抓握力恢復時，可從事球類運動。即使手術傷口為開放性，傷口疼痛一般在術後兩周內應完全緩解。

恢復工作部分，若您的工作大多為文書處理或是輕量工作負荷，術後不需額外休息便可開始恢復工作。若工作內容中含有手工作業等情形，最久可能需要約四周之休息時間。若是多根手指同時手術則需更多休息時間。若手術方式為無傷口的板機指韌帶鬆解手術，因為與傳統板機指韌帶鬆解手術相比並無外傷傷口，故術後須暫停工作時間可能較短<sup>6</sup>。

## 問：如何預防板機指的發生？

答：減少工作中危害的因子如手部重覆性動作、高度的施力、極端姿勢等、工作中應安排適當的休息時間、與其他員工輪流從事可能有相關危害因子的作業、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：劉秋松，職業性肌腱韌帶炎認定參考指引。勞動部職業安全衛生署，中華民國 106 年 1 月。
2. Moore JS. Flexor tendon entrapment of the digits (trigger finger and trigger thumb). J Occup Environ Med 2000; 42:526.
3. Saldana MJ. Trigger digits: diagnosis and treatment. J Am Acad Orthop Surg 2001; 9:246.
4. Wojahn RD, Foeger NC, Gelberman RH, Calfee RP. Long-term outcomes following a single corticosteroid injection for trigger finger. J Bone Joint Surg Am 2014; 96:1849.
5. Wang J, Zhao JG, Liang CC. Percutaneous release, open surgery, or corticosteroid injection, which is the best treatment method for trigger digits? Clin Orthop Relat Res 2013; 471:1879.
6. <https://www.nhs.uk/conditions/trigger-finger/treatment/>.



# 108年度 台南市木工業職業工會 勞工教育訓練成果

活動日期：108年3月17日(日)



## 課程主題

### 木工常見職業病哩甘災

講師：成大醫院職業醫學科  
陳證中 醫師

### 不可不知的職災勞工權益

講師：成大職業傷病防治中心  
謝佳莉 專案經理人

## 學員滿意度 (滿分5顆星)

講師專業度：★★★★★

講師教學態度：★★★★★

課程內容適當性：★★★★★

課程瞭解程度：★★★★★

對工作助益性：★★★★★

整體活動：★★★★★



★學員反應：  
感謝工會秘書  
用心安排！



若懷疑疾病與工作相關，歡迎至成大職業傷病防治中心尋求協助！

諮詢專線：06-2353535 分機4937-4939