



網球肘 也是一種職業病

陳小姐從事油漆工作13年，工作時需手提3公斤的油漆，站在木梯上刷天花板或牆壁，每天約8小時以上。於工作10年後持續左手肘酸痛，因懷疑與工作有關，故至職業醫學科門診就醫，經檢查後診斷為網球肘。此外，醫師評估其每天之工作約有3小時是手握油漆刷，手肘反覆彎曲、伸直，考量其工作性質和經排除其本身之疾病因素後，認定其疾病為工作因素所導致之職業病。

認定原則

- ◎工作長時間需要反覆手肘彎曲及伸直的動作、或是手腕翹起的時候用力施力。
- ◎從事該工作最少6個月之後才產生症狀。
- ◎排除老化退化或其他日常特定動作，無肘外傷與肘關節病變之病史。



若您手肘疼痛，懷疑跟工作有關 請讓我們協助您！



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

行政院勞工委員會
免費諮詢專線：0800-085151
職業傷病管理服務中心
諮詢電話：02-3366-8266
網址：<http://www.tmsc.tw>



沒打網球，怎麼 也會有網球肘？



行政院勞工委員會

平等
尊重
安全
廣告



什麼是網球肘？

網球肘又稱「肱骨外上髁炎」，是指肘關節外側的肌肉過度使用而造成發炎疼痛，當從事需要前臂用力拿東西的動作時，會痠痛到支撐不住東西的重量，甚至連用手提一杯水都很困難；在休息時，也會感覺手臂肌肉緊緊硬硬的、且會有隱隱作痛的不舒服感。



有哪些症狀？

- ◎手肘外側骨突處有壓痛感。
- ◎前臂酸重使不上力。
- ◎無法提拿重物、擰毛巾且握物無力。



什麼樣的工作， 容易罹患？

- ◎工作需要長時間提重物，前臂持續使力者：如泥水工及牧場工作人員等。
- ◎工作需要手腕反覆伸直動作者：如油漆工及打字員等。
- ◎工作時經常反覆揮動前臂動作者：如網球選手。



如何預防？

- ◎運動員：
要求姿勢正確，確實做好手肘、手腕的暖身操，每次練習不得超過30分鐘。
- ◎家庭主婦：
買菜時，盡量使用推車，少用提籃。建議使用鍋鏟、菜刀等廚具宜採較輕的工具且連續使用時間不宜超過10分鐘，拖地時，避免過度使用手腕動作。
- ◎上班族：
長時間打電腦或寫字，建議30分鐘應休息5分鐘。
- ◎工人：
避免搬重物，減少工作量。

必要時記得
佩戴護具！

