

全國職業傷病診治服務分佈圖



如您懷疑自身疾病與工作有關，
可以這麼做：

找對醫院、醫師診治

至勞動部認可之職業傷病診治專責醫院或其轄區內之網絡機構，尋求職業醫學科專科醫師協助。

詳細工作調查、疾病診斷

經醫師詳細問診，依照工作內容、作業環境監測等資料，及各項檢查結果，評估是否為職業傷病。

取得診斷證明、申請給付

經醫師診斷為職業傷病，取得診斷證明書後，可向勞保局請領職災相關給付，如有需要可向公司申請公傷病假。

復、配工

依個人需求，由職業傷病整合服務中心協助您準備復配工或轉介職能復建等相關單位，順利重返職場。

肌肉骨骼職業病



如您懷疑自身肌肉骨骼疾病是職業病，建議您前往全國職業傷病診治專責醫院及網絡機構尋求諮詢或診治服務



官方網站



官方LINE



財團法人
職業災害預防及重建中心
Center for Occupational Accident Prevention and Rehabilitation (COAPRE)

電話 | (02) 8522-9366
地址 | 242034 新北市新莊區思源路555號28F
服務時間 | 週一至週五
08:30-12:30, 13:30-17:30



財團法人
職業災害預防及重建中心



勞動部職業安全衛生署

廣告

預防 肌肉骨骼職業病

1 使用合適工具代替人力作業。



2 搬運重物前應做好暖身，不可過度彎曲身體，應採蹲跪姿動作，讓物品盡量靠近身體，並避免重複或過度扭轉，背部應保持一直線。

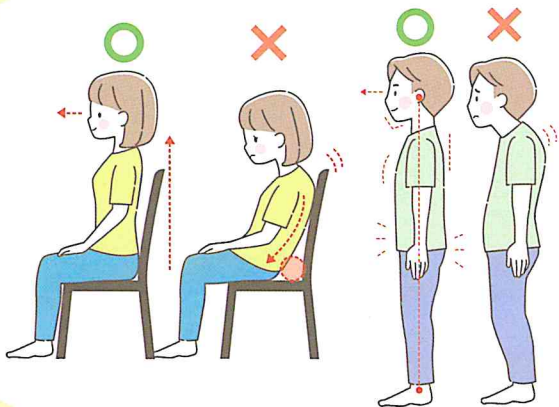


3 手部避免保持同一姿勢時間過久，手部反覆動作速度減緩，讓手腕有時間休息。



4 平時維持良好的姿勢，包括正確的站姿、走路、坐姿及睡姿。

5 適當的運動，如伸展操或肌肉強化等，避免體重過重。



✓ 簡易自我評估

有無肌肉骨骼職業病部位的不適症狀或肌肉骨骼疾病

工作中有肌肉骨骼危害

以上兩項皆符合
可至職業傷病診治專責醫院
或網絡機構尋求協助



✓ 工作中有以下危害

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



常見的肌肉骨骼職業病種類

1. 腰椎椎間盤突出
2. 腕隧道症候群
3. 旋轉肌袖症候群
4. 肱骨外上髁炎(網球肘)
5. 肱骨內上髁炎(高爾夫球肘)
6. 板機指、媽媽手
7. 長期蹲跪工作引起之膝關節疾病

