

旋轉肌袖症候群

「旋轉肌袖症候群」是指局部之旋轉肌肌腱發炎或損傷，導致肩膀發生疼痛，無法正常轉動或抬高。疼痛問題會隨著時間越來越嚴重，症狀可能維持好幾個月以上，常發生在旋轉肌袖曾受過傷、常搬重物或重複舉手工作者身上。

什麼樣的工作，容易罹患旋轉肌袖症候群？



1. 肩膀過度重複使用者

如廚師、送報員、美髮工作者及營造工人（泥水工、油漆工、水電工及木工）。



2. 肩部經常不適當地出力者

如拖運工人、工廠現場工。



職業傷病防治中心

臺北榮民醫院

電話：(02)2871-6101
(02)7735-1084

臺灣大學醫學院附設醫院

電話：(02)2312-3456
分機：67491、67067

林口長庚紀念醫院

電話：(03)349-8765

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：56208、56207

彰化基督教醫院

電話：(04)723-8595
分機：4131、4132

臺大醫學院附設醫院雲林分院

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：4939

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

電話：(07)313-3604

花蓮慈濟醫院

電話：(03)856-1825
分機：2144



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

廣告

舉不高的肩膀
當心!!
職業病纏身



若您肩膀疼痛，懷疑跟工作有關，
請讓我們協助您！

有那些症狀？

- ▶ 急性期的疼痛會干擾睡眠，特別是翻身壓迫到患側肩部時。
- ▶ 手舉高超過頭部拿東西、推或拉時會疼痛。
- ▶ 抬舉重物時會感到疼痛。
- ▶ 無法承受重複性肩部活動(如：伸出手臂、舉重、投擲、推、拉或搖晃手臂)。
- ▶ 穿衣時會感到疼痛，特別是穿套頭上衣時。

如何預防？

- ▶ 避免高速或高頻率之肩旋轉動作，如刷洗浴缸、鍋子、殺球、高爾夫球揮桿等。
- ▶ 避免從事長時間手舉高過肩的工作，如刷油漆、寫黑板等。
- ▶ 避免急速抬高局部的動作，如拉公車環。
- ▶ 避免引起肩痛的動作，如提、扛、托拿重物或伸手向後取物。也要注意夜間肩部的保暖及調整睡姿避免誘發肩痛。
- ▶ 確實做好肩關節暖身操。
牽拉小運動：健側手托住患側手肘向對側肩膀推。維持十秒，重複六至十次，一天三回。



油漆工的雙肩疼痛問題

洪先生從事油漆工的工作約18年，每天的工作是備料、清土屑、補土、磨平、底漆、彈泥漆、面漆等，因雙肩出現疼痛症狀，懷疑和工作有關，至職業醫學科門診就醫，經檢查後診斷為旋轉肌袖症候群。此外，醫生評估其每天做大部分的時間須手抓握物件、手捏微小材料及重複手指動作，考量其工作性質和排除其他疾病因素後，認定其疾病為工作所導致之職業病。

認定原則

- 一、工作需要肩膀上舉或肩上搬運重物，手腕與手肘長時間無支撐。



- 二、從事該工作最少**6**個月之後才產生症狀。

× 退化
× 肩外傷
× 肩關節病變

- 三、排除其他致病因素
如退化、肩外傷及肩關節病變之病史。

職業病鑑定流程

1. 蒐集職業暴露和現場作業環境資料。
2. 至職業醫學科門診由醫師評估或調查疾病與工作之相關。
3. 若認定與工作相關，由醫師開立職業病診斷證明書，持相關表單向勞保局提出申請。