

若您有懷疑肌肉骨骼相關
疾病問題與工作相關，
建議您至各地區職業傷病
防治中心諮詢。

臺大醫院職業傷病防治中心
關心您



地址：台北市中正區常德街1號
E-mail：ntueom@gmail.com
傳真 (02)2383-1835

全國十大職業傷病防治中心



- 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

職場肌礎報你知
骨舞你的士氣
常見的職業性肌肉骨骼疾病



臺大醫院 職業傷病防治中心



勞動部職業安全衛生署 廣告

OCATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

職業性肌肉骨骼
疾病通常是長期工作累
積而成的疾病，雖然不會造成
立即性的生命危險，卻常是影響
勞工日常生活及工作效率
的主要因素。



常見的職業性 肌肉骨骼疾病

腕隧道症候群
旋轉肌袖症候群
網球肘
高爾夫球肘
板機指
媽媽手
腰椎間盤突出

長期蹲跪工作引起之膝關節疾病

簡易自我評估



- 骨科、復健科或神經外科醫師已告知明確疾病
- 從事目前工作後才出現症狀
- 從事目前工作幾年？
- 症狀出現多久了？

工作中有以下狀況



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

預防方式

- ▲ 工作前進行暖身活動
- ▲ 工作期間適度休息
- ▲ 避免長時間重複性動作，可與其他作業輪替執行
- ▲ 維持良好的姿勢
- ▲ 使用適當之輔助工具進行作業
- ▲ 適當的運動、伸展

