

職業傷病別擔心
防治中心協助您



職場 健康報

南區成大職業傷病防治中心
OSHA 勞動部職業安全衛生署

2020/07/01 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



活動快報

「工安百分百、平安跟著來」健走擺攤活動

※活動地點：白河區仙草國小關嶺分校

※活動時間：109年7月12日(星期日)6:10~10:20

❤ 當天有『趣味活動』等你來搶答喔!!

※相關活動訊息請鎖定 Fb 粉絲專頁：「南區職業傷病防治中心-成大」※

主 題

5分鐘認識職業性網球肘 (作者：張桓瑋醫師/吳政龍醫師)

➕ 職業性網球肘案例分享.....01

➕ 你問我答.....02



同場加映：成大職業傷病防治中心暨網絡醫院宣導海報...05

診所就醫

今年 35 歲的詹先生因為兩手手肘疼痛前來就醫。門診時自述過去無慢性病或外傷病史，起初是右手手肘外側疼痛，尤其在工作抓握手工具或重物時會惡化，在改以左手操作工具 1 至 2 週後，左手肘亦出現疼痛症狀。經診所藥物及復健治療後無法改善而至本院就診。



圖 1、網球肘示意圖(圖片來源：菁英診所)

疾病確診

身體檢查發現兩手手肘肱骨外上髁處有壓痛點，兩手食指與中指背屈時給予阻抗會引發手肘外側疼痛。兩手手肘 X 光檢查並未發現骨折、錯位、肘關節積液或關節腔變窄等異常。進一步的超音波檢查則發現兩手手肘外側皆有肌腱病變 (tendinopathy) 及兩手手肘總伸腕肌群肌腱 (common extensor tendon) 疑似部份厚度撕裂。

工作暴露評估

個案從事金屬加工，負責鋼板雷射切割作業。現場訪視發現工作內容除了操作電腦鋸床及切割金屬工件外，還需要搬運板材、持膠鎚敲出鋼板工件，和持研磨機研磨工件毛邊。由於片狀金屬板材至少 3 至 4 公斤重，搬運時需要以手指施力捏住，膠鎚和研磨機重量則介於 2 至 3 公斤之間。



職業病診斷

考量前述靜態手指用力及握持手工具重量符合高施力性作業標準，每日工作 8 小時中約佔 2 至 3 小時，綜合診斷為勞工保險職業性肱骨外上髁炎。

你問我答

1

問

為什麼會得到「手肘肱骨外上髁炎（網球肘）」呢？

「網球肘」是肌腱炎的一種。手肘外側的肱骨外上髁，是許多肌腱的附著處。這些肌腱負責連接手腕背屈的肌肉和肱骨，當手腕反覆背屈、手持大於 1 公斤的手工具、用力操作時，肌腱所受到的拉扯力量超過其可以負荷的程度，很容易造成肌腱的細微傷害，引起發炎或退化，嚴重時可能導致肌腱撕裂。

2

問

從事什麼工作，比較容易得到網球肘？

一般而言，可能引發網球肘的危險動作包括：過度前臂勞動、握拳旋轉、反覆背屈手腕、或時常握提重物等，常見於家庭主婦、工人、營造業從業人員、或生產線作業員等。

依據我國勞保職業病認定參考指引，當工作符合下列三種狀況之一，就是罹患網球肘的高危險群：

- ✓ 每天至少有 2 小時捏握工具或物件
- ✓ 每天至少有 4 小時從事手腕的高重複性動作，如每分鐘操作超過 10 個物品或 20 個動作
- ✓ 每天至少有 2 小時處理大於 1 公斤的物件

對執行臨場服務的醫護相關人員來說，可會同職業安全衛生人員或人因力學專家，調查職場內符合需要每天捏握、高重複性動作、或高施力的單元製程，針對相關製程的高風險勞工進行衛生教育與監測，以求早期發現個案與介入。



職醫暖男陳柏磊醫師貼心小叮嚀

不是只有網球選手才會得網球肘喔！
若懷疑疾病與工作有關，可前往鄰近
防治中心或網絡醫院尋求協助！

你問我答

3

問

網球肘要怎麼治療呢？

網球肘的治療方式有許多種，一般從保守治療開始，包括以下方式：



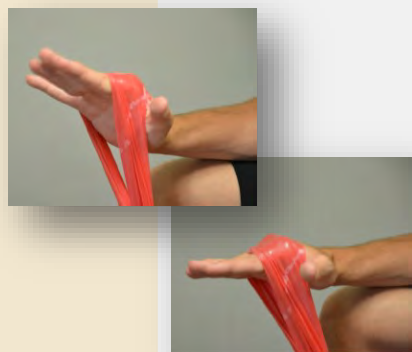
圖一：前臂抗力護具(counterforce brace)。戴在前臂近端近肘關節處，距離痛點約 2 至 3 公分。

休息：在疾病發生的急性期，宜盡量避免手腕反覆背屈或是用力操作，讓手腕伸肌有充足休息；疼痛時可以冰敷患部，搭配止痛藥控制疼痛。在前臂靠近肘關節處，距離疼痛點約 2 至 3 公分，戴上抗力護具（counterforce brace）（如圖一），以減少肌腱附著處的受力。此方式於發生肌腱炎的前六週較有助益。



圖二：以一隻手施力，協助另一隻手的手腕做曲屈與背屈的動作，維持姿勢 30 秒，每組重複 15 次，每隻手一天至少做 2 組。

伸展運動：在疼痛較為緩解後，可進行手腕與前臂肌肉的伸展與肌力強化運動。簡易伸展如圖二，以一隻手施力，協助另一隻手的手腕做曲屈與背屈的動作，維持姿勢 30 秒，每組重複 15 次，一天每隻手至少做 2 組。



肌力訓練：目的是強化前臂肌肉。準備一條彈力帶，將兩端踩在腳底，再將一手穿過彈力帶的迴圈，手腕往上背屈抵抗彈力帶的拉力，維持姿勢 15 秒，再放鬆。每組重複上述動作 15 次，每天做 2 組（如圖三）。

圖三：準備一條彈力帶，將兩端踩在腳底，再將一手穿過彈力帶的迴圈，手腕往上背屈抵抗彈力帶的拉力，維持姿勢 15 秒，再放鬆。每組重複流程 15 次，每天做 2 組。

如果保守治療效果有限，可採用局部注射治療，如下：

- ✓ **類固醇治療：**降低肌腱發炎，對於 6 週內的急性症狀有較顯著療效，但是無法預防症狀復發，長期而言不建議持續使用。
- ✓ **增生療法(prolotherapy)：**將高濃度血小板血漿(platelet-rich plasma)或是高濃度葡萄糖液注射至肌腱發炎處，讓發炎反應帶來足夠修復細胞來修補組織。相較於局部類固醇治療，高濃度血小板血漿治療對於症狀持續 6 至 24 週的慢性肌腱炎，有更好的疼痛與功能改善。

如果經過 6 個月以上的保守治療後，症狀仍嚴重影響生活或工作，可以考慮以手術的方式治療。

你問我答

4

問

如何預防網球肘？

避免過度使用前臂與手肘的肌群

- ✓ 減少手部重複性的抓握動作
- ✓ 避免以手肘完全打直的狀態搬抬物件
- ✓ 於手部頻繁操作過程中有足夠休息，如每 60 分鐘休息 10 分鐘



圖四：可利用包覆墊將槌子的握把纏繞起來，增加手部抓握的表面積，減少手工具使用過程中對肌肉帶來的張力與衝擊。

降低抓握時前臂的肌肉張力

- ✓ 以雙手分別操作較重的物件與工具
- ✓ 使用工具時穿戴手套或在手柄上纏繞包覆墊 (padding 或 grip wrap，如圖四)，增加手部抓握的表面積，進而減少手工具使用過程中對肌肉帶來的張力與衝擊
- ✓ 避免讓手腕在極端曲屈與背屈的角度下工作等

強化上臂、前臂與手腕肌肉群也可以減少發病風險

參考文獻

1. 劉秋松。勞動部職業安全衛生署，職業性肌腱炎認定參考指引。中華民國 106 年 1 月。
2. Neeru Jayanthi. (2020). Elbow tendinopathy (tennis and golf elbow). In J. Grayzel (Ed.), *UpToDate*. Retrieved May 11, 2017, from <https://www.uptodate.com/contents/elbow-tendinopathy-tennis-and-golf-elbow#H465479740>



勞動部職安署南區成大職業傷病防治中心

職業傷病別擔心 防治中心及網絡醫院協助您



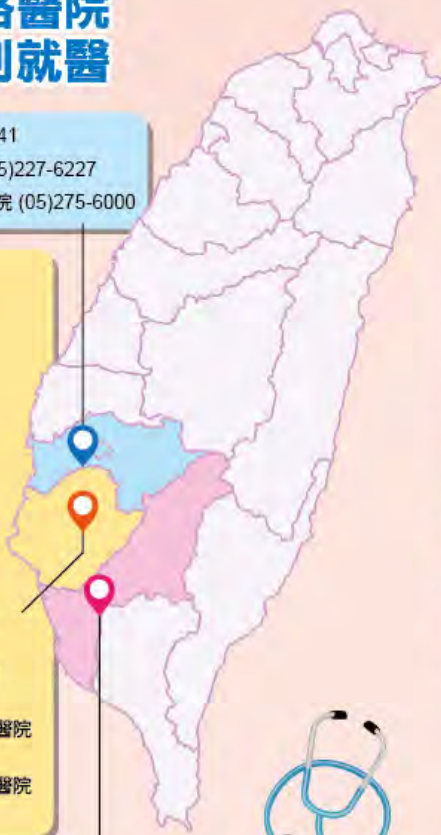
提供勞工職業傷病診治、預防、復配工評估、串連各項職災勞工資源等服務

轄區14家網絡醫院 提供勞工便利就醫

- 嘉義基督教醫院 (05)276-5041
- 嘉義市王伯智皮膚科診所 (05)227-6227
- 財團法人天主教聖馬爾定醫院 (05)275-6000

- 郭綜合醫院 (06)222-1111
- 臺南市立醫院 (06)260-9926
- 臺南新樓醫院 (06)274-8316
- 麻豆新樓醫院 (06)570-2228
- 台南市立安南醫院 (06)355-3111
- 衛生福利部臺南醫院 (06)220-0055
- 臺南科學園區附設聯合診所 (06)505-0225
- 奇美醫療財團法人奇美醫院 (06)281-2811
- 奇美醫療財團法人佳里奇美醫院 (06)726-3333
- 奇美醫療財團法人柳營奇美醫院 (06)622-6999

- 高雄榮民總醫院 (07)342-2121



疑似職業傷病個案 醫療院所轉介流程

診所醫師確立傷病診斷



轉診至職業醫學科

★ 透過轉診可減免
門診基本部分負擔



職業病
就醫流程

診斷是否為
職業病



職業傷害
就醫流程

投保單位
核發職災單



協助申請勞保職災相關給付
評估請假需求與復工能力



原醫療院所持續接受治療

職業傷害可由勞工持投保單位核發之
勞工保險職業傷病門診單逕行就醫。

- 常見職業疾病：**板機指、媽媽手、腕道症候群、網球肘、高爾夫球肘、肩膀旋轉肌袖症候群、腰椎椎間盤突出、滑液囊炎、膝關節半月軟骨病變、過勞等。
- 常見職業傷害：**工作中發生或上下班交通意外事故之骨折、脫臼、扭傷等傷害。
- 勞保職災給付內容：**包括醫療給付、傷病給付、失能給付、死亡給付、生活津貼。

服務專線：(06) 2353535分機4937-4939

中心網址：www.nckuh-oem.org.tw

粉絲專頁：南區職業傷病防治中心-成大



官網



FB