

# 職業性肌肉骨骼疾病

文/復健部 骨關節復健科 陳耀仁 主任

日常工作中，若有下列危險因素，如不當姿勢、持續、重複或過度施力等，易導致或加重肌肉、肌腱、神經或骨骼關節傷病嚴重度。雖已開發國家產業趨向自動化或人工智慧的介入，但包括台灣在內，仍具有高盛行率且容易復發，造成重大的經濟損失，如：台灣的職業傷病給付，從民國92年至今，肌肉骨骼傷病佔職業給付第一名，約70-80%。

只是職業性肌肉骨骼疾病症狀缺乏特殊性，跟一般運動或執行家事所產生的肌骨疾病症狀一樣，都以痠痛無力為主，且仍沒有客觀的診斷工具，也就是醫師無法利用抽血或x光，來與其他因素產生的肌骨疾病作分別。

根據目前的研究所知，造成職業性肌肉骨骼傷病的因子眾多，除了工作環境因子影響，還包括個人因子及社會文化因子(含工作不安全感、工作場所文化或人際間衝突、工作與家庭間的責任衝突、保險制度、政府勞工政策)，所以在判定職業上因果關係是有一定的難度，有時會造成患者無法認同專業醫師的判定。



**陳耀仁** 醫師

現任 |

- 骨關節復健科主任
- 台灣復健醫學會理事

專長 |

- 疼痛復健
- 運動傷害復健
- 一般復健、骨骼肌肉  
超音波檢查

目前台灣職業性肌肉骨骼疾病，以肩頸上肢患者最多，其中以腕隧道症候群及肩部肌腱炎或破裂最多。腕隧道症候群患者，主要是手部活動較多或是手部有較多震動的工作容易出現，症狀主要是手部會麻，經過醫師身體檢查及神經傳導檢查來作疾病的判定。

而肩部肌腱炎患者，主要是工作中手部抬高超過肩膀者，比較容易發生，症狀主要是肩膀抬高時會疼痛，經過醫師身體檢查及超音波檢查來作疾病的判定。在確定疾病診斷後，患者可以得到適度的休息期間，並且利用這段休息時間來作疾病的治療及復健，希望症狀解除後可以回復原來的工作。

由於職業性肌肉骨骼疾病容易復發，所以採取預防性模式就特別重要，我們必須檢視工作中是否有不當姿勢、持續時間長、重複或過度施力；這些不好的工作因子，如果有，就必須改善姿勢、減少重複性動作、減少施力或機械性壓力、減低震動，來降低職業肌骨疾病發生。

不過，前述職業性肌骨疾病發病因子中，含括個人及社會文化因子，所以個人也必須養成良好的生活作息與適度運動習慣，並且要檢視社會心理壓力對個人的影響，養成正向積極的人生態度，才是降低職業性肌肉骨骼疾病發病的重要方法。