

職業性骨骼肌肉疾病

文/中港分院復健醫學部 陳耀仁主治醫師

目前的社會發展已經由農業社會轉型為工業社會，而且進一步成為服務業為主的型態，不斷有更多的科技或機械來取代人工或勞力性的工作，例如機械化、電腦化、數位化，但是職業骨骼肌肉疾病，例如慢性的下背痛或肩頸酸痛，仍然相當的普遍。依據廣泛的調查發現，在較先進或已開發國家的各種職業病當中，職業骨骼肌肉疾病是佔有最大的比率，除了造成工作效率下降，有些員工可能因為病痛導致必須常常請假，因此造成經濟上巨大的影響。例如美國一年因為骨骼肌肉疾病請假無法工作，以及保險的理賠造成的損失，高達一百三十億到兩百億美金之多。

不僅英美如此，由勞委會的勞傷補償案件及金額看來，台灣也有同樣的傾向。民國九十二年，台灣地區職業傷病給付(扣除塵肺症)，其中職業骨骼肌肉疾病的給付約佔80%，可見職業性骨骼肌肉疾病，也是台灣目前最重要的職業病。但什麼是職業性肌肉骨骼疾病呢？它指的是工作中的危險因子，如不當姿勢、持續、重複或過度施力等，導致或加重的軟組織或骨骼關節傷病。目前台灣

政府法定的職業骨骼肌肉疾病包括物理性危害引起之疾病及其續發症、低溫作業或低溫物品引起之凍傷、失溫等疾病、長期壓迫引起的關節滑囊病變、長期以蹲跪姿勢工作引起的膝關節半月狀軟骨病變、壓迫造成之神經麻痺例如職業性腕道症候群以及長期工作壓迫引起的椎間盤突出等等項目。

至於造成職業骨骼肌肉疾病的原因，除了工作因子外，個人因素、社會、文化、心理等等因子，也是不容忽視。由較大規模以及設計良好的調查研究來看，形成骨骼肌肉疾病的病因眾多，目前我們還是沒有足夠客觀的工具來判定職業骨骼肌肉疾病與工作的因果關係，例如我們不確切知道一個人要做幾年的粗重工作、每天要彎幾次腰或是每天要搬多少重量的東西，就一定會造成一個人的下背疼痛。就工作因子而言，如果常常暴露在一些設計不良的工作環境、操作工具、過度施力或維持某一固定工作姿勢下，就會使肌肉、骨骼、及神經血管受到一些細微的傷害，逐漸累積造成傷害，慢慢出現麻、痛、無力、僵硬等症狀，如果個人又有某些心理特質或生活型態，又會加重這些症狀。



職業骨骼肌肉疾病有可能出現在身體的任何部位，但是從以往的經驗來看，還是以下背痛、上肢以及肩頸部的不適，佔最大的部分。其

中肩頸部的不適的增加速度比下背痛還快。九十二年的統計中甚至已超過下背痛的案例。因為醫學的進步，我們慢慢了解，除了少數特定病因引起的下背痛，事實上大部分的下背痛，我們無法得到確切的診斷，而且大部分的下背痛自己會好。所以對於職業相關下背痛的治療，我們必須盡量避免臥床休息，加以症狀治療後，鼓勵病人盡快恢復正常的作息，少數則需要改變工作環境，才能改善其病痛症狀。

但還是有大約5%的人會變成慢性下背痛，也是這一小部分的人，會花費龐大的

醫療資源，當然也造成工作單位很大的困擾。上肢以及肩頸部的不適也有相同的問題。所以對於職業骨骼肌肉疾病，必須以預防為優先，具體的作法有讓工作環境符合人體工學的要求、適當的勞工工作訓練、良好的行政管理，譬如工作輪調，給予較多的自主權或工作內容豐富化等等。

此外，如果有肌肉骨骼疾病的症狀，必須早期報告並且找出相關的工作因素，進而改正這些不良的工作因

素，同時也要注意員工同仁間的互動情形，例如避免有扶強欺弱的現象。而個人也必須有正確的人生觀，合群的工作態度，並且養成適合而規則的運動習慣，才是減少職業骨骼肌肉疾病最重要的。

