

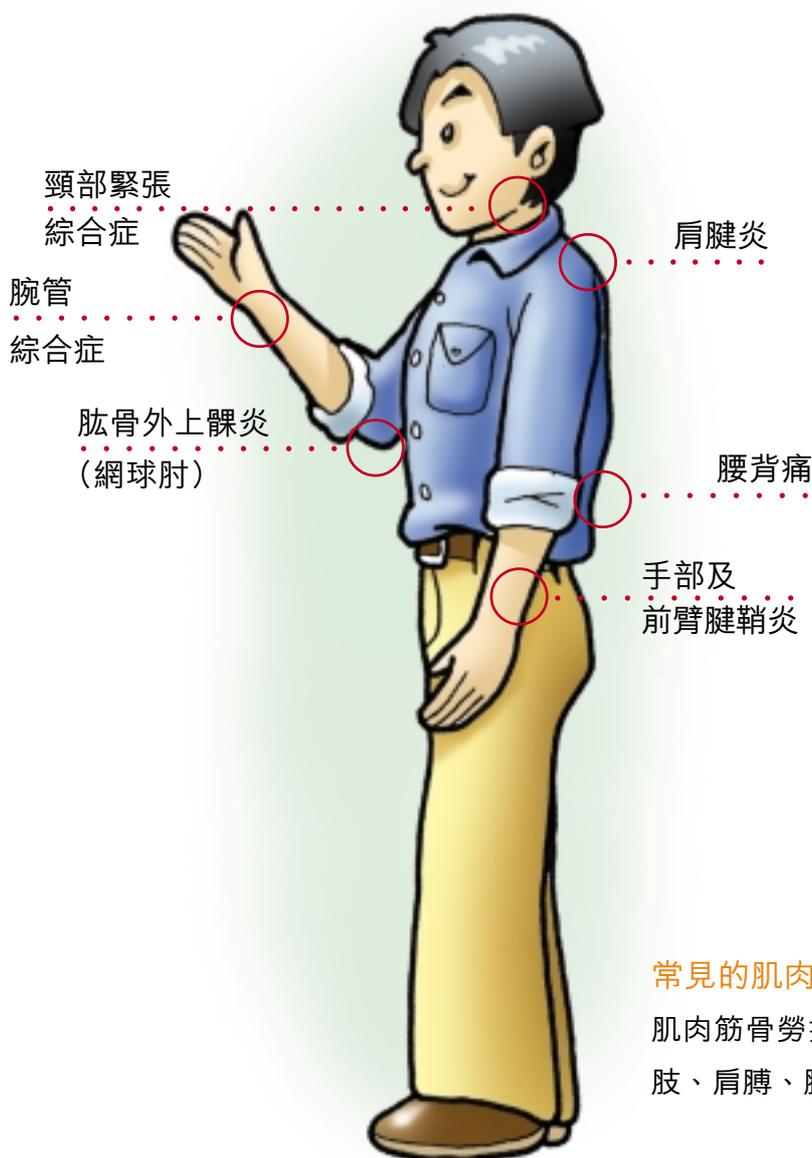
# 印刷、出版及報業

第二十六期 二零零一年九月



## 如何預防 職業性肌肉筋骨勞損

### 何謂職業性肌肉筋骨勞損？



職業性肌肉筋骨勞損是指因工作而須經常進行重複而用力不適當的肌腱活動，或因工作時姿勢不正確，而造成肌肉筋骨的磨損。勞損可以是因單一次的意外引致肌肉筋腱發炎，但大多數的職業性肌肉筋骨勞損往往是由於日積月累的磨損造成。這不僅對受傷人士造成極大的痛苦和不便，亦影響他們的工作能力，導致生產力下降。

#### 常見的肌肉筋骨勞損病症

肌肉筋骨勞損病症的積類繁多，而上肢、肩膊、腰脊的勞損是最為常見。

## 導致職業性肌肉筋骨勞損的成因

導致勞損的主要原因是連續、頻繁地重複某些動作，而且動作的力度和速度不適當，並且無時間去恢復而導致的疲勞。具體成因如下：



- 連續重複而急速的動作  
生產線的包裝及分類工作



- 長時間固定的工作姿勢  
如電腦終端機的操作及校對工作

- 另外於震盪、過熱或過冷的工作環境工作亦可導致職業性肌肉勞損



- 用力的動作集中於身體的某部位上  
雙手用力裝嵌貨物，彎腰提舉重物

## 癥狀

疼痛是肌肉筋骨勞損最常見的癥狀。受影響部位會呈現腫脹及灼熱感覺，當活動或觸動傷患部位時，不但疼痛增加，還會感到乏力、麻痺，甚至有肌肉痙攣等癥狀。嚴重的話，更會有關節僵硬的情況出現。令活動幅度減少，妨礙生活及工作。因勞損所呈現的癥狀大致可分以下幾個階段：

### 初期

受損傷部位在工作時感到疼痛、疲勞，到晚上及休息過後癥狀便隨之消失，並未對工作造成影響。

### 中期

工作時疼痛及疲勞感加深，並持續到晚上。因癥狀持續，往往會減低工作速度來遷就。

### 後期

休息時仍感疼痛、疲勞以及虛弱，以致不能入睡及不能完成輕微的工作。

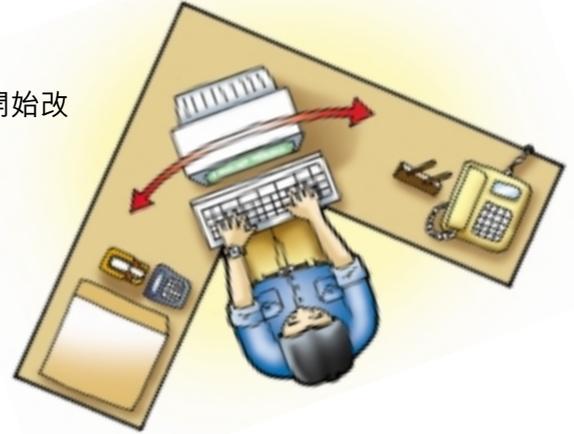


## 預防方法

要預防肌肉筋骨勞損，應從工作場所的設計及工序安排這方面開始改善。

### 改善工作場所的設計

- 應善用可調校高度的檯椅來配合工作，來盡量避免前臂過度伸展、手腕屈曲及扭轉等動作。
- 工作所需要的物件應集中在可觸及的範圍內，避免經常轉身向後伸展。
- 應盡量選用適當的手工具和設備來減輕緊握物件時肌肉所發的力度。



### 改善工作安排

- 編排輪流作不同的工作，令工作範圍多樣化，也可減少固定或重複性動作。
- 盡量善用機器輔助工具如手推車來搬運重物，減少用力搬運的機會。
- 進行提舉搬運的工作時，應盡量用大腿肌肉來發力，減輕受傷機會。

### 休息及舒展運動

- 要讓肌肉筋骨得到充足的休息，以免積聚疲勞。
- 利用休息的時間做一些舒展運動去鬆弛筋骨，好讓肌肉放鬆。



### 個人注意要點

- 應盡量避免作容易損害肌腱關節的動作如手腕屈曲或扭轉、經常彎腰、過度伸展等動作。
  - 避免固定的姿勢，如坐或立過久，應稍作轉身或走動來舒緩局部受壓的部位。
  - 盡量減少重複性動作，如需長時間打字，應安排其他文書工作來增加工作的多樣化。
- 
- 盡量減低動作的速度及力度，特別是提舉重物時，應善用輔助工具如手推車，減少提舉工作；如工作流程緊密，需要急速的動作完成，便應考慮分工的安排，以免集中一個崗位的負擔。
  - 安排適當的休息，短暫的休息也是舒緩肌肉筋骨的一個好方法。



## 治療方法

肌肉筋骨勞損的治療方法包括下述幾方面。如患者對病症及治療方法有任何疑問，應先請教醫生或治療師的專業意見。

### 休息

一般的肌肉筋骨勞損之治療方法，主要是藉著休息來避免加深勞損。

### 冷或熱治療

冷敷可以幫助舒緩急性勞損的疼痛和減少腫脹，熱敷則用作復康期的勞損治療。

### 固位活動治療

嚴重的個案可利用夾板或支架來限制活動或固定受傷的筋骨。

### 物理治療

利用超音波、紅外線、短波透熱治療及運動來加速康復過程

### 藥物治療和外科手術

止痛藥物必須由醫生處方才可使用。如藥物及其他治療均未能控制傷患，進一步的外科手術或有幫助。

## 有獎問答遊戲

印刷、出版及報業安全及健康委員會於本通訊內續設了一個有獎問答遊戲，藉此來提高大家對工作安全的警覺性，希望讀者們踴躍參加，若能答中以下三條問題，便可參加抽獎，有機會獲得價值 \$500 購物禮券乙張，名額共 3 個。

- 1 如工作中需要長期重複同一動作，期間員工應怎樣？
  - a) 加快效率，儘快完成工作，減少不良影響
  - b) 多吃強化骨骼之藥物，以作補充
  - c) 多做一些伸展動作，以作舒緩
- 2 重複性動作勞損，主要影響下列身體哪一部份？
  - a) 手腕和手臂
  - b) 眼睛
  - c) 腸胃
- 3 下列那一種工作可以引致重複性動作勞損？
  - a) 打字
  - b) 生產線的裝配工作
  - c) 以上兩項均是

請圈出正確答案及填妥下列表格，郵寄或傳真回本局總辦事處，信封面請註明「印刷、出版及報業安全健康通訊問答遊戲」。截止日期：2001 年 10 月 31 日。

姓名：\_\_\_\_\_ 身份証號碼：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

日間聯絡電話：\_\_\_\_\_

#### 參加細則

1. 以上所填報的個人資料，本局將只用作此問答遊戲之用。
2. 每人只限參加一次。
3. 主辦機構之員工及其直系家屬均一律不得參加。
4. 得獎結果以主辦機構的決定為準。
5. 主辦機構保留更改有關是項活動事宜的權利，恕不另行通知。
6. 倘有任何爭議，一切以主辦機構的決定為最終決定。



職業安全健康局  
印刷、出版及報業安全及健康委員會

地址：香港北角馬寶道 28 號華滙中心 19 樓 電話：27399377 傳真：27399779  
電子郵件：oshc@oshc.org.hk 網頁：www.oshc.org.hk