

本資料如下：

1. 資料來源: 臺北市政府衛生局
2. 依著作權法規定，所有資料未經著作權人許可，不可擅自應用於個人，會議等資料中。

職場身心保健，職業性下背痛防治手冊



臺北市政府衛生局

局長的話

臺灣就業人口集中在中壯年族群，且就業行業類別中，有超過8成是從事服務業，在景氣循環的影響下，隨之而來的工作壓力，衝擊著職場員工的身心健康，尤其是職業促發腦血管及心臟疾病（外傷導致者除外），為近年來職場上嚴重影響健康的問題，在壯年族群中之心臟疾病已成為第二大死因。其他常見的職業相關症狀如職業性外傷、骨骼肌肉酸痛、眼睛疾病等，則因工作中之化學、生物、物理及人因工程等危害因素使員工身心健康受損，同時造成雇主或公司人力成本的損失。

近期正蓬勃發展的資訊科技產業，隨著時代變遷不斷地創新，研發出許多便利的智慧生活產品，智慧型手機用戶及上網人口數逐年成長中。目前於醫療院所中常發現因過度使用3C產品而就醫治療之民眾，長時間低頭滑手機或使用平板電腦，因維持相同姿勢且缺乏運動，容易造成肩頸疼痛、頸椎退化、下背痛、眼睛疲勞等疾病，甚至有睡眠障礙或無手機恐懼症狀。

臺北市政府衛生局發行一系列職業病防治手冊，包含久站傷病防治、乾眼症預防、過勞症防治、職業性下背痛防治、腕道症候群防治、職業性外傷防治及3C低頭族預防等手冊，特邀臺北市立聯合醫院忠孝院區職業醫學科楊主任慎絢、臺北市立聯合醫院中興院區眼科蔡主任景耀、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院復健科簡物理治療師文仁等專業領域之專家編撰審閱，期能提供職場雇主及員工保健資訊。

員工的健康是企業的重要資產，呼籲職場老闆在追求效益時，同時應顧慮員工身心健康，才能達到勞資雙方的期待與需求，減少不必要的損失。提醒職場夥伴們在工作中隨時注意自我身心健康的維護，維持健康的生活型態及人際關係，才能增進您的工作品質！

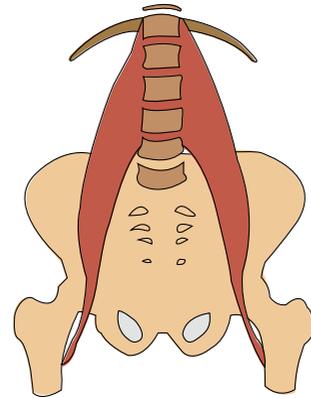
臺北市政府衛生局 局長 林奇宏

 謹識

叮嚀小語

1

姿勢不對，動作不當



2

肌力不足，背痛就來



坐站行臥，姿勢正確

3

背痛腰痛，保證遠離

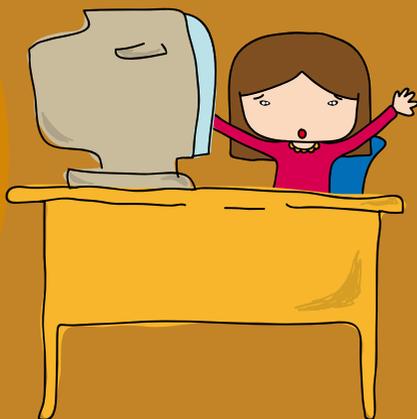
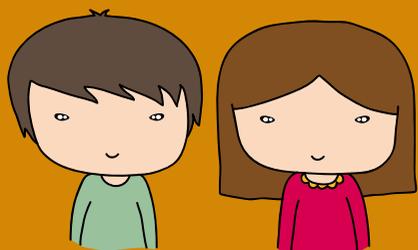
4

目錄

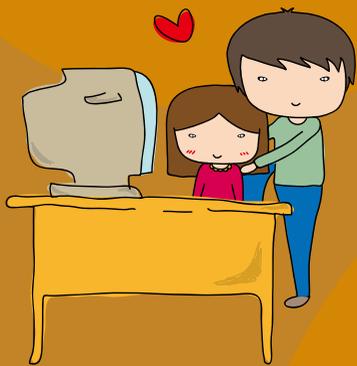
01	05	06	08	10	11	14	17	21	25
下背痛小故事	下背痛是什麼	下背痛的原因	常見下背痛的工作行業	下背痛的治療	下背痛的預防	下背痛的伸展操	如何申請職業性下背痛的勞工保險給付	臺北市職業病特別門診聯絡資訊	心得小筆記

下背痛小故事

志明和春嬌是一對恩愛的夫妻



腰好酸噢！



老婆，我幫你按摩



老公，我幫你熱敷

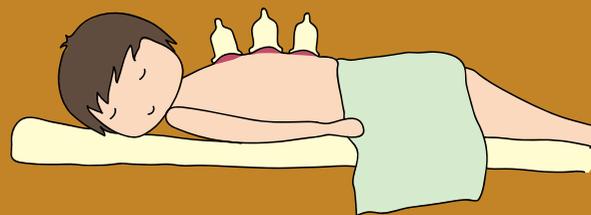


啊！我的腰

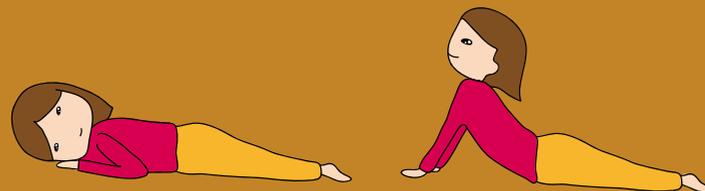


診斷出是腰椎椎間盤突出，必須接受物理治療。由物理治療師教導如何做運動，並注意正確的姿勢動作，讓病症緩解，否則症狀持續惡化，可能需要手術。

中醫



強化背部肌肉運動



經過物理治療師的協助... 春嬌和志明從此更懂得如何做背部保健。

我的腰還是不舒服耶！

我也是，我們一起去
看醫師吧！



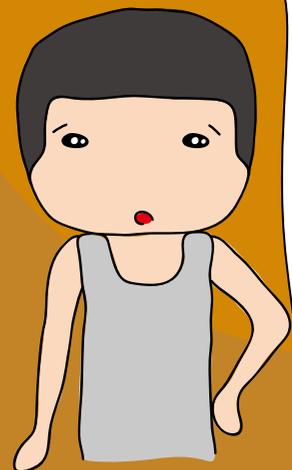
下背痛小故事



吳先生從事
石材處理



天啊！腰好痛，
好像閃到腰了



醫生，我工作幾十年，每天都腰酸背痛，上次我搬石頭還不小心閃到腰，痛到沒辦法動，這是職業病嗎？

這是職業病的一種，你長期搬石材的姿勢不正確，導致椎間盤突出，所以才會下背痛，需要動手術才能減輕疼痛，慢慢恢復正常生活

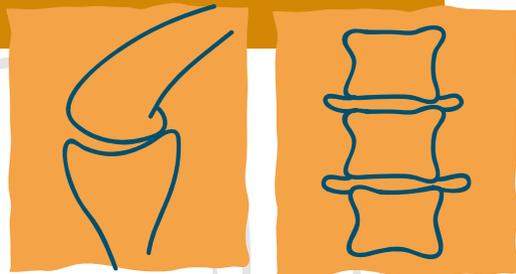


醫生提醒，在回復或轉換工作時，先與醫生討論，避免因工作而又復發

下背痛是什麼

• 下背痛指的是從腰部到雙臀之間，因為肌肉、肌腱、韌帶、關節、軟骨、骨骼、神經或血管等問題，所引起的酸、痛、麻、脹等種種不舒服的感覺。

- 下背痛有時候也會延伸到下肢，甚至影響排尿功能。
- 下背痛不是單一的疾病名稱，而是屬一種臨床症狀。
- 許多出自脊柱各個結構、腹腔內臟等相關疾病也可能引起下背痛，所以要自己判斷並不容易，必須尋求醫師的協助，才不會造成疏忽與延遲。別輕忽身體的每一個小異狀！



下背痛的原因

下背痛非單一診斷能解釋，因此不易診斷，可能導致下背痛原因包括：

非特異性疼痛、肌肉扭拉挫傷、肌腱韌帶發炎、退化性關節炎、椎間盤突出、脊椎滑脫、椎管狹窄、壓迫性骨折、骨質疏鬆、神經根壓迫、血管攣縮、血流停滯、癌症轉移、骨盆腔、攝護腺疾病以及風濕免疫系統疾病如僵直性脊椎炎、血清陰性脊椎炎等，難以盡述，以上這些都稱之為「生理病理上」的致病原因。也就是下背痛非單一診斷能解釋，所以不易診斷。



常見 下背痛的 工作行業



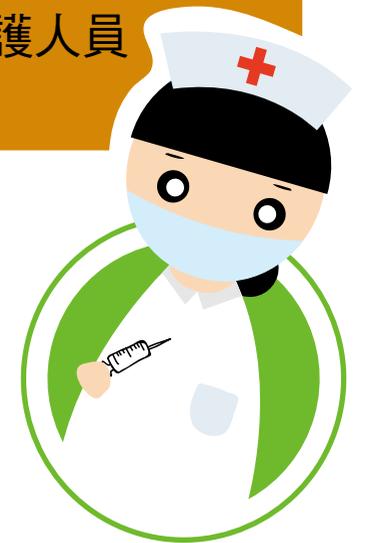
下背痛是普遍的健康問題，發生率約55%~85%，常見長時間久坐、久站、經常彎腰提重及重度勞務的體力工作者，都是容易罹患下背痛的族群。

1. 坐姿工作

代表行業：電腦工作、內勤人員、計程車及大客車駕駛、牙醫

2. 站立工作

代表行業：專櫃人員、教師、美容美髮業、空服人員、醫護人員



從另一類觀點來看，日常生活中常見的物理性致病因素，可歸納成以下五種原因：

1. 姿勢不對 — 造成組織不對稱的過度負荷。
2. 動作不當 — 造成軟組織的拉扭挫傷、甚至傷及骨骼。
3. 肌力不足 — 肌耐力無法負荷所引起的疼痛。
4. 久滯不動 — 長時間未活動所造成肌肉緊繃、血流不暢狀態。
5. 勞勞不休 — 持續反覆的工作，無法讓組織充分休息，導致累積性的傷害。



下背痛的治療

- 下背痛要對症治療，但由於病因複雜，有時不容易針對明確原因來處理。

- 臨床上常用的是保守性治療、藥物治療及必要時的手術治療。

- 保守性治療包括中醫藥療法及物理治療。如果發展成慢性下背痛，有時還要考慮加入心理治療。

- 物理復健治療是目前保守療法的主流，多採用冷熱療法、按摩、下背部伸展操、電療、牽引、背架及束腹等。



3. 彎腰工作

代表行業：清潔工、包裝工、廚工、餐旅從業人員

4. 重度勞務

代表行業：搬運工、營造業勞工、搬家工人

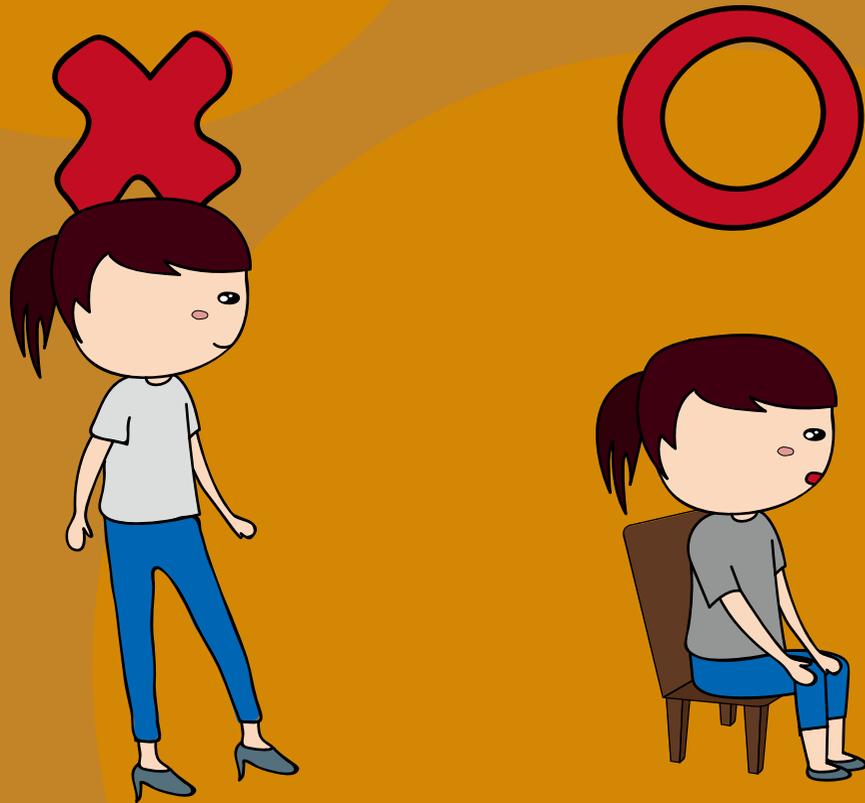


下背痛的預防

預防重於治療，平日養成良好的姿勢並注意保健，提升自己的體能，就可以遠離下背痛的困擾。

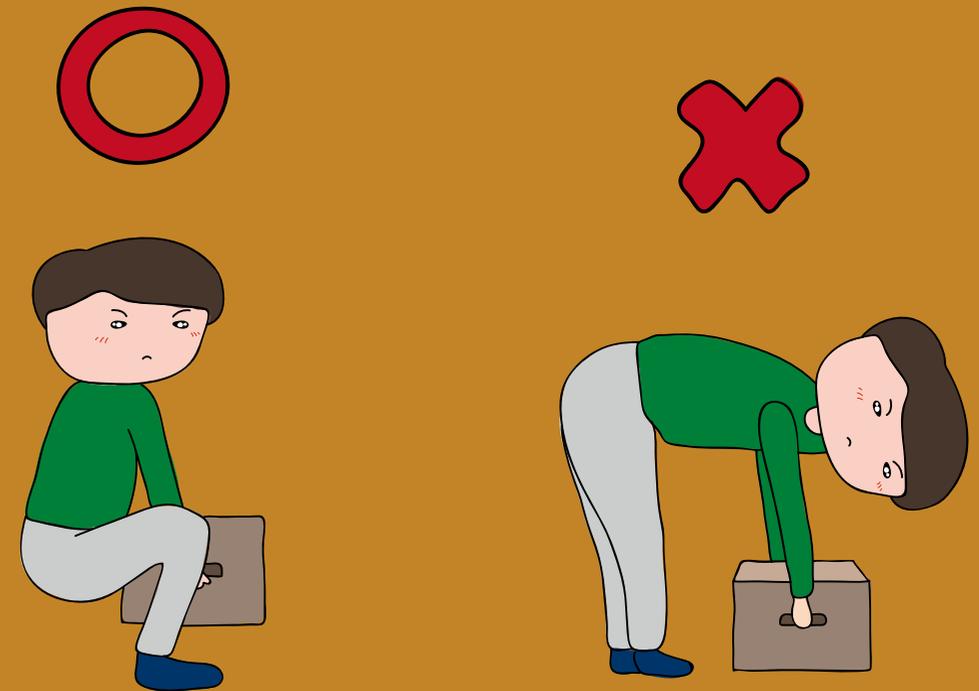
• 正確姿勢

隨時提醒自己，站立及走路時保持挺拔優雅的體態，多利用弓箭步，避免彎腰駝背及常穿細跟高跟鞋；坐著時背部最好能靠著椅背。



• 正確動作

運動前先熱身，並採用符合人體工學（人因工程）的動作；如要抬舉重物，儘量蹲下且使物件靠近身體，使用腳力起身。

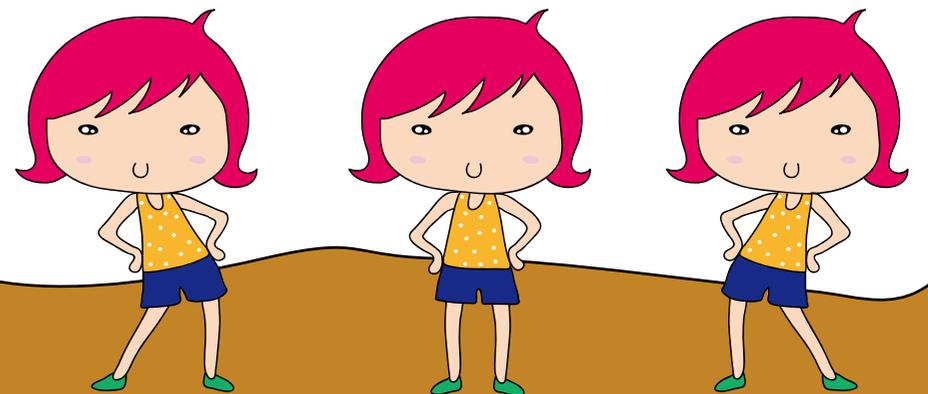


下背痛的伸展操

背部脊椎的運動方法種類繁多，例如腹肌及背肌伸展運動、有氧操，均有助於防治下背痛。只要遵循漸進、量力的運動規則，手動腳動配合呼吸、用心感受，便可緩解酸痛，讓背部得到充分的保健。以下提供幾個動作給大家：

腰椎扭漫波

辦公開會坐久了，可以挺起腰桿，做做腰部的波動操，前凸再後凸或左右扭動，讓腰椎活躍起來、靈活一點。



• 強化肌力：多運動、多鍛鍊

藉由運動多訓練肌耐力，強化背部及腹部肌肉，可預防背痛及應付工作上體力負荷。

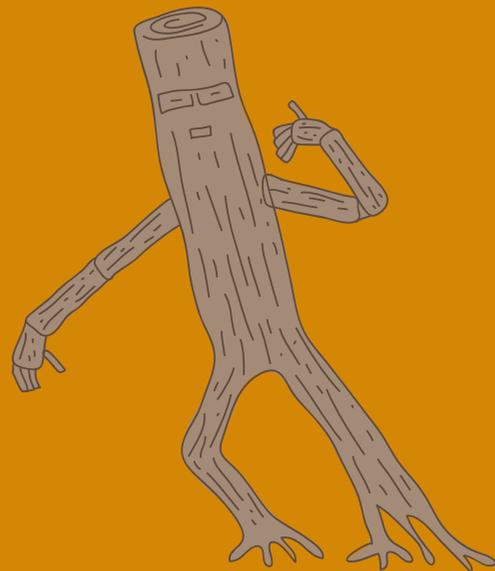
• 時時動動：不要變成木頭人

多找機會伸展筋骨、活動身體、促進循環、靈活關節。

• 適當、充足休息

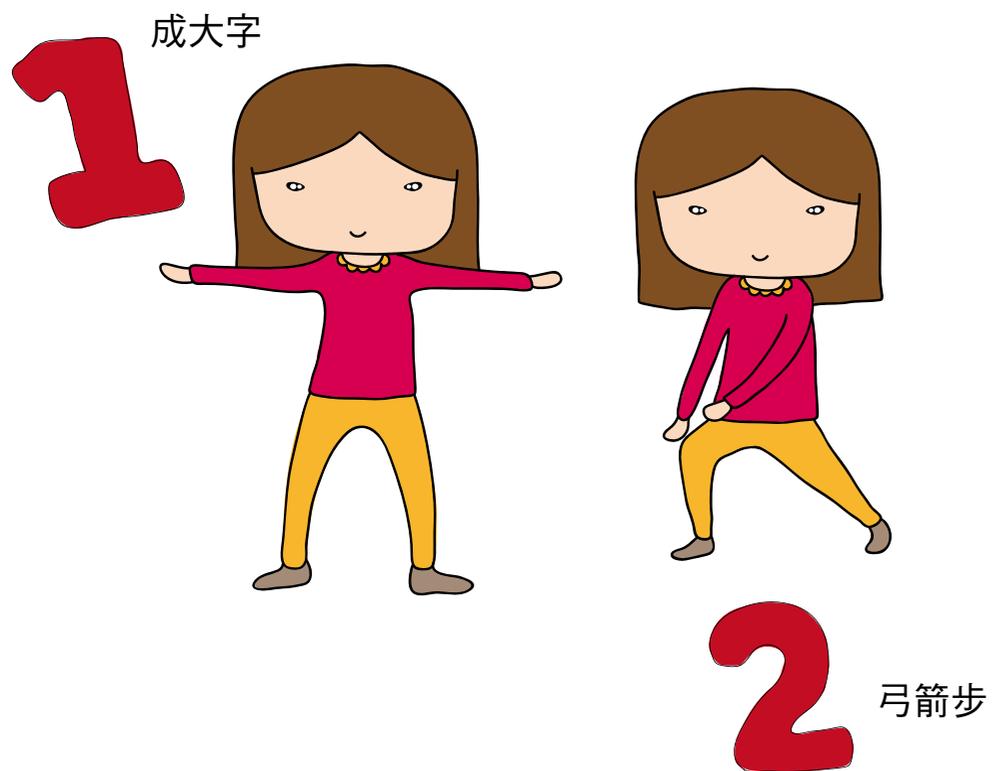
要懂得放鬆與保護，提供組織修復的機會。

如果已針對這些物理性原因來處置，卻仍無法舒緩下背痛，則一定要找醫師詳細檢查，進行鑑別診斷，以確定是否存在其他病理性致病原因。



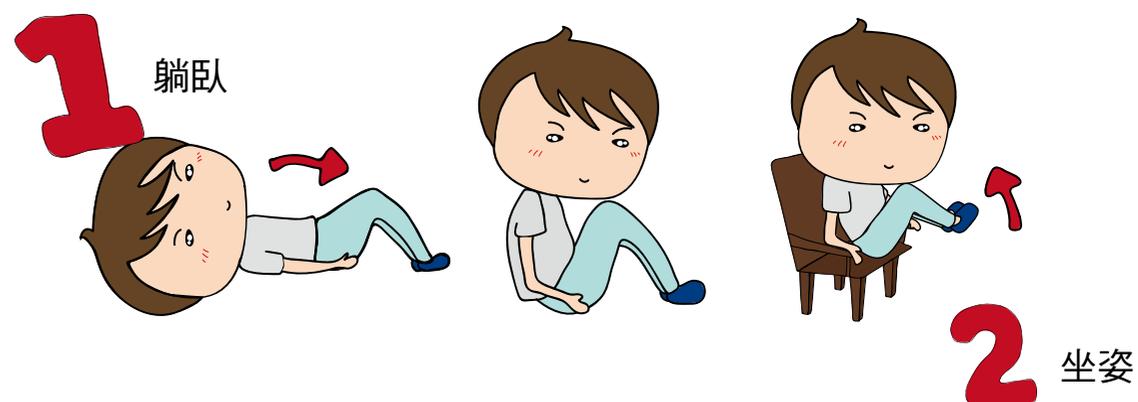
大展成大功

雙手雙腳打開，身體成「大」字形，再側身成左右弓箭步，再轉身成前後弓箭步，此動作能伸展及強化腰部與下肢。



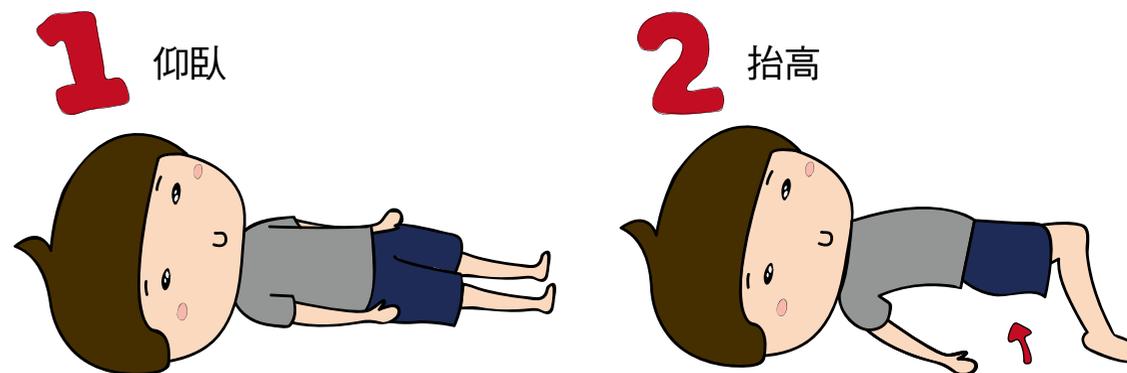
下巴碰膝蓋

坐著或躺臥，輕輕抱起膝蓋，腹部縮起，膝蓋碰下巴。可以不用手抱，光靠腹肌收縮就能碰到更好；此動作可以強化腹肌、減少背痛。



弓腳抬屁股

仰臥在床，雙腳弓起，腳掌分開，雙膝併攏，再抬高臀部；此動作可伸展腿側筋膜，並強化腰部背肌、減少背痛。



如何申請職業性下背痛

勞工保險給付

過去對於職業傷害病的認定較嚴格，除了明顯的化學性、物理性、生物性職業病外，一般肌肉骨骼系統疾病很難被認定為與職業相關。

從98年5月1日起，政府將下背痛等筋骨問題，納入勞工保險職業傷病的給付範疇內。申請給付時只要提出明確的疾病診斷，檢附相關病歷；附上職業經歷（涵蓋工作內容、性質與加保時間等），經職業醫學、骨科、復健科、或神經科等專科醫師開立診斷書後，呈送勞保局審查。例如：

• 肌腱鞘炎、旋轉肌袖症候群

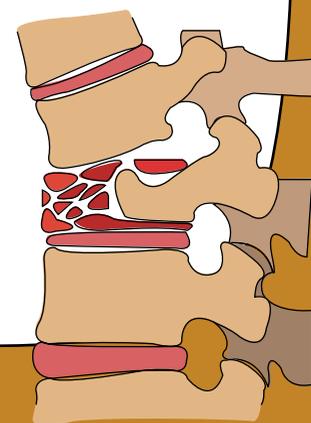
檢附診斷證明書及工作中發生急慢性事件的客觀說明。如果得到認定，可以使用勞工保險職業傷病醫療書單，減少就醫的部分負擔，並申請職業傷病現金給付。

• 全身垂直振動引起的腰椎椎間盤突出

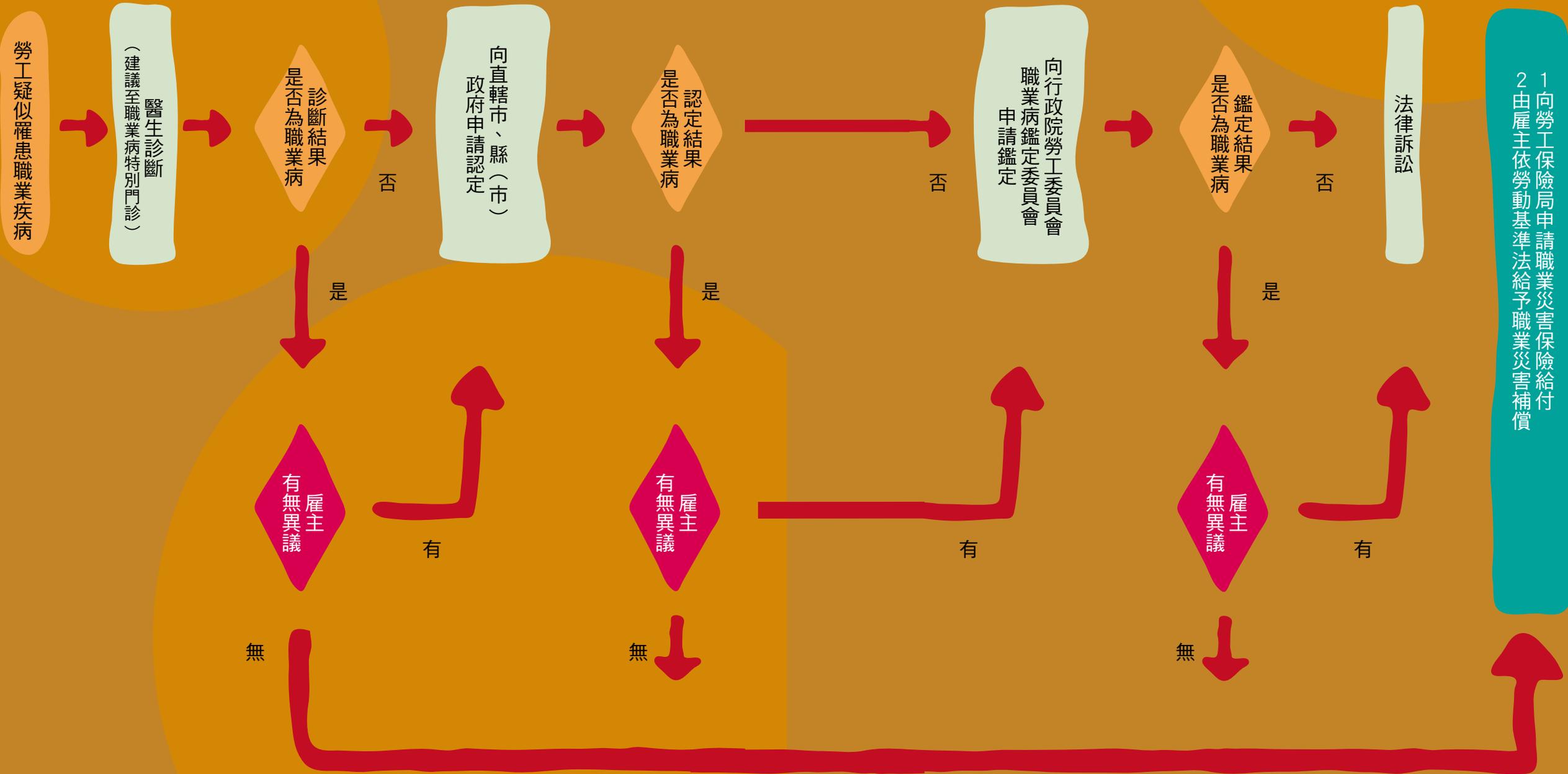
這個疾病的認定比較複雜，申請時應具備以下要件：

1. 診斷證明：經核磁共振或電腦斷層確診為腰椎椎間盤突出。
2. 職歷證明：如係急性傷害，一般需經歷重大的意外事件，例如墜落。如係慢性累積性疾病，應工作滿5-10年以上，每年工作至少220日，一日大部分的時間從事搬抬重物的工作，物重至少15-25kg。此外如果長期駕駛工程車、農林用車、貨櫃車或聯結車，因暴露於顯著的全身垂直震動，也可能符合申請的條件。

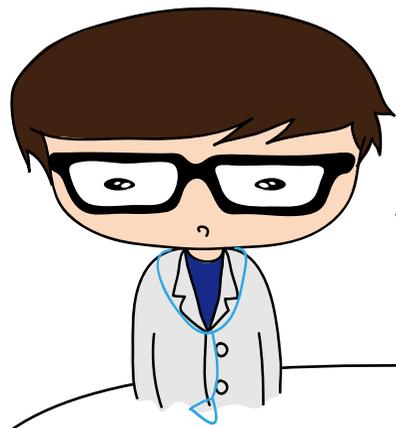
進一步詳情，可以上行政院勞工委員會網站查詢
<http://www.cla.gov.tw/>



職業傷病 認定及鑑定 流程圖



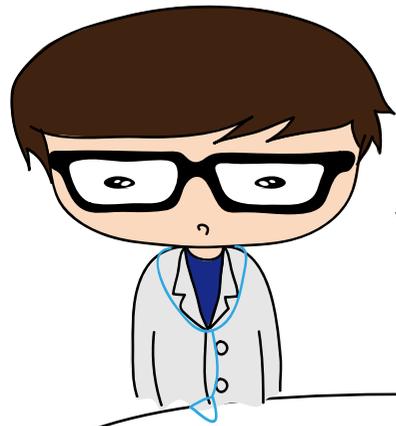
1 向勞工保險局申請職業災害保險給付
2 由雇主依勞動基準法給予職業災害補償



臺北市職業病特別 門診聯絡資訊

醫院	科別	電話	地址
1 基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院	環境與職業醫學科	02-2771-8151	臺北市松山區八德路2段424號
2 行政院國軍退除役官兵輔導委員會臺北榮民總醫院	復健醫學科（職業傷害病復健特別門診）	02-2871-2121	臺北市北投區石牌路2段201號
3 國立臺灣大學醫學院附設醫院	環境及職業醫學部	02-2312-3456	臺北市中正區常德街1號
4 臺北市立聯合醫院忠孝院區	職業醫學科	02-2786-1288	臺北市南港區同德路87號
5 臺北醫學大學附設醫院	職業醫學科	02-2737-2181	臺北市信義區吳興街252號

◎請於就診前，先以電話確認門診時間



臺北市職業病特別 門診聯絡資訊

	醫院	科別	電話	地址
6	臺北市立萬芳醫院——委託財團法人私立 臺北醫學大學辦理	職業醫學科	02-2930-7930	臺北市文山區 興隆路3段111號
7	國防醫學院三軍總醫院	職業醫學科	02-8792-3311	臺北市內湖區 成功路2段325號
8	國泰醫療財團法人國泰綜合醫院	職業醫學科	02-2708-2121	臺北市大安區 仁愛路4段280號
9	新光醫療財團法人 新光吳火獅紀念醫院	職業醫學科	02-2833-2211	臺北市士林區 文昌路95號
10	財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社 會事業基金會馬偕紀念醫院	職業病科	02-2543-3535	臺北市中山區 中山北路2段92號

◎請於就診前，先以電話確認門診時間



A series of horizontal grey lines for writing, spanning the width of the page.

心得小筆記



A series of horizontal grey lines for writing, spanning the width of the page.

國家圖書館出版品編目資料

出版者：臺北市政府衛生局

發行人：林奇宏

總編輯：林秀亮

執行編輯：林莉茹

編輯群：林佩瑩、許芳源、彭淑萍、楊慎綸、陳首珍、簡文仁（按姓氏筆畫排序）

出版機構地址：110臺北市信義區市府路1號東南區2樓

出版機構電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉1848

出版年月：2013年10月

網址：<http://www.health.gov.tw>

設計印刷：朱墨形象設計廣告有限公司

電話：02-2788-2000

GPN：3810202389

ISBN：978-986-03-8590-8

定價：新臺幣 33元

展售處：

一、國家書店松江門市

地址：104臺北市中山區松江路209號1樓

電話：02-2518-0207

網址：<http://www.govbooks.com.tw>

二、五南文化廣場

地址：406臺中市北屯區軍福七路600號

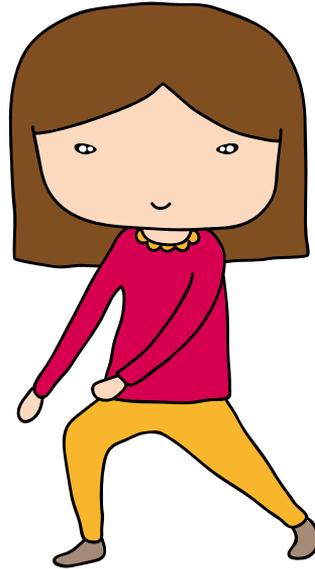
電話：04-2437-8010

網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

三、臺北市政府出版品紀念品展售中心

地址：110臺北市信義區市府路1號1樓

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉3391



如欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人同意或書面授權，請逕洽
臺北市政府衛生局健康管理處，電話：1999（外縣市02-2720-8889）分機1848
本書如有缺頁、破損、倒裝請寄回更換