

什麼是腕隧道症候群?

俗稱滑鼠手、鋼琴手，是一種常見的職業病，主要是因為手腕部經常重複性動作、不自然的手部姿勢工作或手部用力動作等，長期下來引起腕隧道內壓力增加，造成正中神經之壓迫，於大拇指、食指、中指或無名指出現發麻、疼痛、燒灼感等症狀，得病後容易妨礙雙手的動作。

什麼樣的工作，容易罹患腕隧道症候群?

1. 工作需要重複手腕動作者

如包裝作業員、使用電腦的上班族及收銀機櫃台作業人員



2. 工作中需用力握緊或抓緊工具或物品者

如水泥工及電鑽工等



3. 工作時經常或長時間壓迫腕部或手掌者

如麵包師傅及搬運工等



職業傷病防治中心

臺北榮民總醫院

電話:(02)2871-6101
(02)5568-1084

臺灣大學醫學院附設醫院

電話:(02)2312-3456
分機:67491、67067

林口長庚紀念醫院

電話:(03)349-8765

中國醫藥大學附設醫院

電話:(04)2205-2121
分機:4509

中山醫學大學附設醫院

電話:(04)2473-9595
分機:56208、56207

彰化基督教醫院

電話:(04)723-8595
分機:4131、4132

臺大醫學院附設醫院雲林分院

電話:(05)633-0002
分機:8131、8132

成功大學醫學院附設醫院

電話:(06)235-3535
分機:4939

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

電話:(07)313-3604

花蓮慈濟醫院

電話:(03)856-1825
分機:12144

半夜裡 手麻得無法入睡

ZZZ



勞動部職業安全衛生署
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

廣告

若您手腕疼痛，懷疑跟工作有關，
請讓我們協助您！

有那些症狀?

- ▶ 1. 手掌部分大拇指、食指、中指出現感覺異常,如灼熱感、針刺感及麻痛。
- ▶ 2. 手指的精細動作變笨拙,手部有腫脹感。
- ▶ 3. 寒冷氣溫、長時間騎乘機車、使用振動性工具或手腕部過度用力,疼痛情形會變得更嚴重。
- ▶ 4. 晚上疼痛症狀明顯,有時會因疼痛或麻痺而影響睡眠。
- ▶ 5. 症狀嚴重時,手部肌肉可能無力或萎縮。

如何預防?

- ▶ 1. 減低重覆性的手部動作:避免重複性的動作或用同一伸展姿勢握住東西太久。
- ▶ 2. 減少手腕的速度和力量:從事須要手部用力反覆的動作時,最好能將速度減慢,讓手腕有時間恢復。也可以使用工具減少手部的出力。
- ▶ 3. 定時讓雙手休息:不管是交替輕、重的工作,或是雙手輪流使用,應讓雙手可以有休息的機會。



糕點師寶貴的雙手,受職業病所苦!

詹先生從事糕餅師的工作約50年,每天的工作是將奶油、糖粉、香料、雞蛋、奶粉打成糊、再加麵粉揉成麵糰,再切塊包鳳梨,打上字印,將之置於烤爐烘烤成鳳梨酥,最近因左手指出現麻痺症狀,懷疑和工作有關,至職業醫學科門診就醫,經檢查後診斷為腕隧道症候群。此外,醫師評估其每天工作內容,大部分的時間須做揉麵團跟打印,而這些動作需用力壓迫到手腕,且工作過程中需重複手指動作,考量其工作性質和排除其他疾病因素後,認定其疾病為工作所導致之職業病。

認定原則

- 一、從事具危害性工作至少3個月以上,且每日有一半以上時間從事該作業。
- 二、可排除非職業性致病因素,或腕部傷害。
- 三、未從事該作業後,症狀明顯減輕。

職業病鑑定流程

1. 蒐集職業暴露和現場作業環境資料。
2. 至職業醫學科門診由醫師評估或調查疾病與工作之相關。
3. 若認定與工作相關,由醫師開立職業病診斷證明書,持相關表單向勞保局提出申請。