



# 【宣導影片】

## -職業性腰椎椎間盤突出-



阿珠嫲的腰痛人生

- 1 臺北榮民總醫院  
電話：02-2871-6101  
02-5568-1084
- 2 國立臺灣大學醫學院附設醫院  
電話：02-2312-3456  
分機：67491、67067
- 3 長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院  
電話：03-349-8765
- 4 佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院  
電話：03-846-2972
- 5 中國醫藥大學附設醫院  
電話：04-2205-2121  
分機：4508、4509
- 6 中山醫學大學附設醫院  
電話：04-2473-9595  
分機：56207、56208
- 7 彰化基督教醫療財團法人  
彰化基督教醫院  
電話：04-723-8595  
分機：4131、4132
- 8 國立臺灣大學醫學院  
附設醫院雲林分院  
電話：05-633-0002  
分機：8131、8132
- 9 國立成功大學醫學院附設醫院  
電話：06-235-3535  
分機：4937、4939
- 10 高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
電話：07-313-3604



# 歪腰!!

## 沉重的代價

# 職業性 腰椎椎間盤突出



## 【腰椎椎間盤突出症狀】



### 勞工保險職業病- 職業性腰椎椎間盤突出

1. 長期彎腰負重引起
2. 全身振動引起

## 【什麼職業可能得到】

1. 經常重複搬抬重物或極度彎腰工作的職業 Ex: 營造業、搬運工、運輸倉儲及物流業、醫療服務業、農林漁牧業等。
2. 暴露於全身振動的職業 Ex: 大型車輛駕駛、農用機械操作工、飛行員等。

## 【預防】

1. 搬運重物時，切忌直接彎腰搬重物，正確步驟為：先蹲下(不彎腰)，雙手將重物往身邊靠，再緩緩將物品抬起。
2. 配戴護腰，減少不正常姿勢。
3. 適當運動，強化腹部、背部肌肉。
4. 加強車輛避震、調整合適坐姿、減少駕駛時間。

## 職業病認定所需資料



工作內容  
工作照片或影片



工作經歷：每年至少工作220日、  
診斷前至少已工作8-10年  
(需附上勞保投保紀錄)



每次物品搬抬重量男性 $\geq 20$  kg  
(每日加總至少2噸)，女性 $\geq 15$ kg  
(每日加總至少1.5噸)



就診病歷資料、疾病診斷資料  
如X光片、磁振造影 (MRI)、  
電腦斷層掃描 (CT)