



久立占傷病

防治手冊

Health



休息一下下

工作健康又有勁

1999
臺北市民當家熱線
1999熱線以撥打市話費率計費





久站傷病易忽略
常使工作少活力
其實預防很簡單
定時運動多休息
傷害絕對遠離您

關心您我的健康
就從職場生活開始

局長的話 ▶▶▶

臺北市政府96年統計本市就業者行業，以服務業佔多數(80.7%)。必須長時間站立的工作，如百貨業、美容美髮業、空服人員、賣場零售業、餐飲業、教師、醫護人員……等。而長時間站立工作所造成之累積性傷害，如會產生肌肉、骨骼發炎、下背痛，及循環不良出現靜脈曲張、下肢水腫等職業性傷害，這些久站工作所產生的職業性傷害不僅影響工作效率，也危害職場工作朋友的健康。

事實上，久站所造成的傷害是可以預防的。為了讓職場朋友認識與自己切身相關的職業病，本局特別邀集職業病傷害相關專家學者共同彙編「久站傷病」防治手冊，使職場朋友們能獲得維護自身健康的資訊。

本局期盼能透過手冊內容，藉由提供勞工朋友們於工作時隨時注意切身之職業性傷害相關問題，瞭解正確的防治觀念，使勞工朋友身體更健康，工作更有品質。

臺北市政府衛生局局長 邱文祥 謹識

目錄



◆ 久站故事小插畫.....01	◆ 「久站工作族群職業傷病」的治療.....16
◆ 「久站工作族群職業傷病」簡介.....03	◆ 臺北市職業病特別門診表.....17
◆ 「久站工作族群職業傷病」的症狀.....04	◆ 臺北市勞工體格及健康檢查指定醫療機構.....21
◆ 常見工作行業.....06	◆ 「久站工作族群職業傷病」之諮詢與網路資源.....23
◆ 自我檢測方式【久站族群工作活動量表】.....07	◆ 心得小筆記.....24
◆ 「久站工作族群職業傷病」的預防.....09	◆ 聯絡便捷卡.....28

久站故事小插畫



久站工作族群職業傷病簡介

前言：

國內就業人口的行業類別從74年以農林漁牧工業為主(佔59.0%)，進展到97年以服務業為主(佔57.93%)。其中許多服務行業在工作時都必須長久站立，像是倉儲人員、專櫃小姐、飯店餐飲人員、加油站員工、美容美髮人員、空服人員，都可能因為長期久站引起後頸酸痛、下背痛、坐骨神經痛、膝關節發炎、足趾變形、甚至靜脈曲張等職場健康問題。其他行業像是教師、交通警察、護理人員的工作型態，也很少有空閒坐下來休息。再加上往返通勤的站立時間，一天往往超過8小時都是處於站立狀態。這些「久站工作族群」的職業傷病不僅影響工作效率、生活品質，也造成身體健康的長期影響。

▶▶「久站工作族群職業傷病」的症狀

下背疼痛、頸部酸痛及椎間盤突出：

長久站立造成之累積性傷害(Cumulative Trauma Disorder, CTD)，以下背痛最為常見。初期症狀覺得腰部酸痛、頸背僵硬、四肢肌肉抽筋，再加上長期搬動重物，缺乏適當休息，或是腰頸突然推拉扭轉，日積月累造成腰椎、頸椎的椎間盤突出。更嚴重甚至產生上肢麻木、坐骨神經痛，以及肌肉萎縮、肌力減退。

膝關節滑囊炎：

因為長期站立造成膝關節壓迫，引起膝關節軟組織發炎。初期覺得關節腫脹、疼痛，如果反覆屈膝搬運物品，又無適度休息與療護，更容易造成關節退化變形，甚至行走困難。

足趾變形：

久站加上鞋子設計不良，造成足趾外翻、關節變形。足趾長期受壓也會造成表皮角質增生，產生俗稱的雞眼。



久站工作族群職業傷病的症狀

下肢水腫：

因為久站造成下肢血液回流障礙，初期覺得小腿抽筋、腳踝腫脹，越站越嚴重，甚至穿不上鞋子。

靜脈曲張：

因為久站造成下肢靜脈循環障礙，感覺腿部沉重、小腿疼痛，加上體重增加或缺乏適度運動，常造成下肢靜脈膨脹扭曲，甚至滲血瘀青，壓迫神經。

頭暈：

因為久站造成頭頸不適或暈眩感。

▶▶ 常見工作行業

什麼作業較易發生「久站工作族群職業傷病」？

- 商店售貨人員、百貨業者
- 倉儲、快遞、搬運人員
- 清潔業人員
- 建築業勞工
- 加油站員工
- 交通警察
- 餐飲服務人員、廚師
- 護理人員
- 教師
- 美容美髮人員
- 空服員
- 以長時間站立姿勢工作之其他作業。



倉儲業



建築業



護理業



教職業

自我檢測方式(久站族群工作活動量表)



一、自我檢視工作危險因子	是	否
每天站立時間 >4小時		
工作時每小時不能坐下休息一次		
工作鞋鞋跟高於5公分		
BMI > 23 男性腰圍 > 90公分 女性腰圍 > 80公分		
吸 菸		

備 註：

第一部分：

有0-1項者為綠燈；有2項為黃燈，請多加留意；有3項或3項以上者為紅燈，請注意第二部分檢核結果。

第二部分：

有0-1項者為綠燈；有2項或3項為黃燈，請多注意伸展或諮詢相關醫師；有4項及4項以上者為紅燈，請就醫檢查。

二、自我檢視身體狀況是否經常發生 (一週內有4天或4天以上)	是	否
腿部疲勞或沉重的感覺		
腿部疼痛/抽筋		
小腿/腳踝腫脹		
雙腳感覺坐立不安要動一動才舒服		
足底疼痛		
頸部疼痛		
肩膀疼痛		
下背痛		
頭暈		

久站工作族群職業傷病的預防

一、預防下背疼痛、頸部酸痛、椎間盤突出、膝關節滑囊炎等症狀，最有效的方法是從個人生活運動與作業場所的設計著手：

- (1) 工作現場配合員工的身高，提供可調整的腳踏墊或座椅。
- (2) 避免長時間重複相同姿勢，例如腰前伸或側彎、頭前傾或後仰、舉臂出力、單腳站立。
- (3) 工作現場應設計站坐可以輪替，而且可供雙腳活動的空間。
- (4) 作業流程與行政管理：
建立符合人因工程之標準作業、制定休息與暖身運動時間、安排工作輪調等。對於必需久站的工作，縮短每班時數，或限制加班時數，以免症狀加劇。
- (5) 個人防護設備：
護腰固定帶可用於減緩下背肌肉傷害。
- (6) 加強肌肉骨骼傷害之認知與防治衛教。
- (7) 職場健康操的定時帶動，養成規律運動的習慣，訓練肌肉關節的支撐力與柔軟度。

二、預防下肢水腫、靜脈曲張等症狀：

避免長時間站立，或設計站坐可以輪替的活動空間，或限制加班時數，以及使用個人防護設備，如彈性長襪可用於預防靜脈曲張。

三、預防久站造成頭暈：

職場健康操的定時帶動，或安排站立與坐姿可以輪替的活動空間。



久站工作族群職業傷病的預防

▶ 伸展踝關節



腳跟、腳尖踢



屈膝抬髖運動



1. 後展髖並伸展腳背



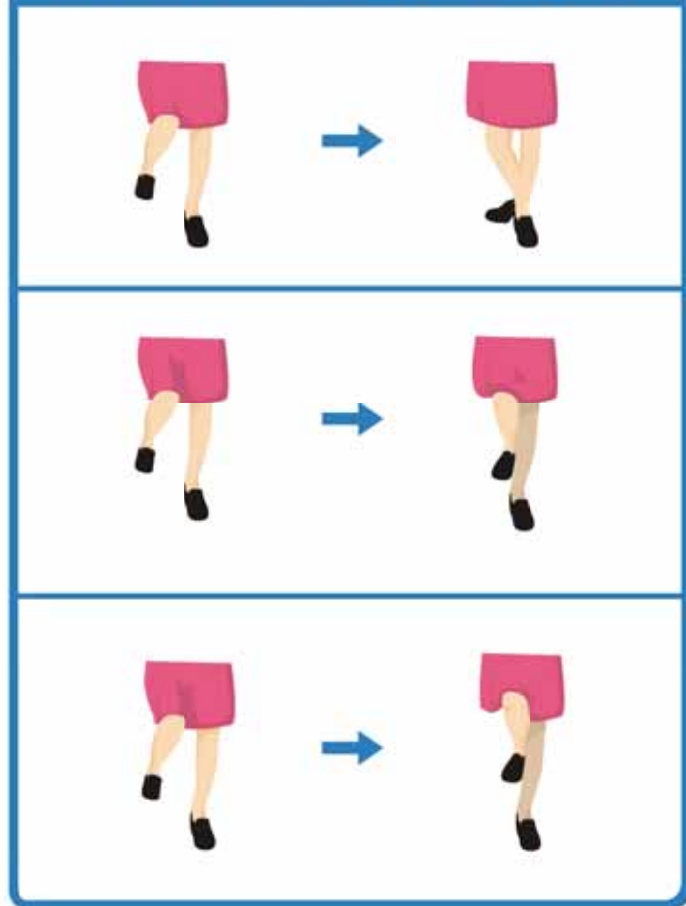
2. 抬大腿並伸展腳跟

久站工作族群職業傷病的預防

▶ 雙腿互相按摩

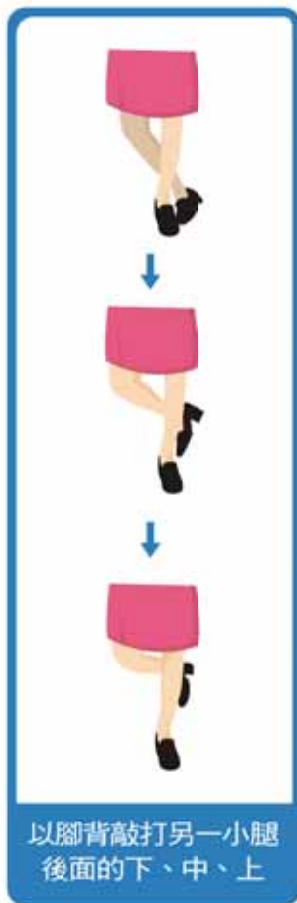


以腳踝內側敲打另一小腿內側的下、中、上

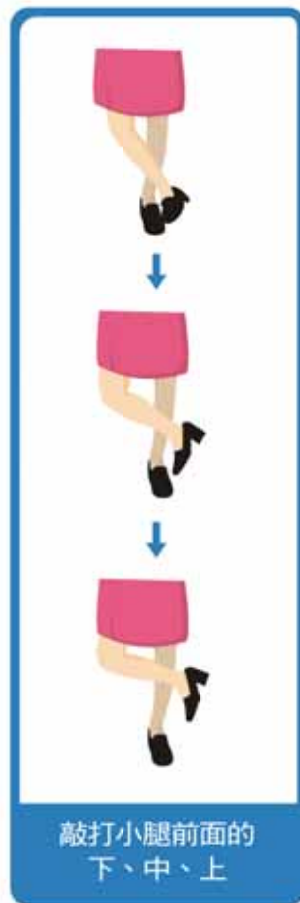


久站工作族群職業傷病的預防

▶ 雙腿互相按摩



以腳背敲打另一小腿後面的下、中、上



敲打小腿前面的下、中、上

▶▶ 「久站工作族群職業傷病」的治療



下背疼痛、頸部酸痛、椎間盤突出、膝關節滑囊炎等肌肉骨骼關節症狀

健康檢查 腰椎之X光檢查或門診追蹤檢查有助於早期發現、早期治療。

藥物及休息 以止痛藥、肌肉鬆弛劑減緩症狀，局部使用藥物以及適當之休息。

物理治療 如按摩、牽引、冷療、熱療等復健治療。

下肢水腫、靜脈曲張等周邊血管循環障礙症狀

物理治療 安排坐姿休息時段，定時柔軟操，使用彈性長襪。

若靜脈曲張嚴重，可與血管外科醫師討論是否需要手術治療

臺北市職業病特別門診



醫院	科別	地址	電話
臺北市聯合醫院 忠孝院區	神經內科	臺北市南港區同德路87號	02-27861288*8076
臺北市聯合醫院 南港軟體園區門診部	職業醫學科	臺北市南港區園區街3-2號H棟2樓	02-27863137
臺北市立萬芳醫院	職業醫學科	臺北市文山區興隆路3段111號	02-29307930
國立臺灣大學醫學院 附設醫院	環境及職業醫學部	臺北市中正區中山南路7號	02-23123456*7491

臺北市職業病特別門診



醫 院	科 別	地 址	電 話
臺北榮民總醫院	一般內科	臺北市北投區石牌路2段201號	02-28712121
三軍總醫院內湖院區	職業病科	臺北市內湖區成功路2段325號	02-87923311
長庚紀念醫院臺北分院	一般職業病 呼吸胸腔科	臺北市松山區敦化北路199號	02-27135211

◎各醫院門診表僅供參考，請於就診前，先以電話確認門診時間。

哪裡可以幫助您



▶▶ 臺北市勞工體格及健康檢查指定醫療機構聯絡資料表

醫 院	地 址	電 話
三軍總醫院附設民眾診療服務處	臺北市內湖區成功路2段325號	02-8792-3311
中山醫療社團法人中山醫院	臺北市大安區仁愛路4段112巷11號	02-2708-1166
西園醫院	臺北市萬華區西園路2段270號	02-2307-6978
財團法人長庚紀念醫院臺北分院	臺北市松山區敦化北路199號	02-2713-5211
財團法人馬偕紀念醫院	臺北市中山區中山北路2段92號	02-2543-3535
財團法人振興復健醫學中心	臺北市北投區振興街45號	02-2826-4400
財團法人康寧醫院	臺北市內湖區成功5段420巷26號	02-2634-5500
財團法人國泰綜合醫院	臺北市大安區仁愛路4段280號	02-2708-2121
財團法人國泰綜合醫院內湖分院	臺北市內湖區內湖路2段360號	02-2793-5888
財團法人基督復臨安息日會臺安醫院	臺北市松山八德路2段424號	02-2771-8151
財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院	臺北市北投區立德路125號	02-2897-0011

醫 院	地 址	電 話
財團法人新光吳火獅紀念醫院	臺北市士林區文昌路95號	02-2833-2211
博仁綜合醫院	臺北市松山區光復北路66號	02-2578-6677
國軍松山醫院附設民眾診療服務處	臺北市松山區健康路131號	02-2764-2151
國立臺灣大學醫學院附設醫院	臺北市中正區中山南路7號	02-2312-3456
臺北榮民總醫院	臺北市北投區石牌路2段201號	02-2871-2121
臺北醫學大學附設醫院	臺北市信義區吳興街252號	02-2737-2181
臺北市立萬芳醫院	臺北市文山區興隆路3段111號	02-2930-7930
臺北市立聯合醫院仁愛院區	臺北市大安區仁愛路4段10號	02-2709-3600
臺北市立聯合醫院和平院區	臺北市中正區中華路2段33號	02-2388-9595
臺北市立聯合醫院忠孝院區	臺北市南港區同德路87號	02-2786-1288
臺北市立聯合醫院中興院區	臺北市大同區鄭州路145號	02-2555-3300
臺北市立聯合醫院陽明院區	臺北市士林區雨聲街105號	02-2835-3456
臺北市立聯合醫院婦幼院區	臺北市中正區福州街12號	02-2391-6470
臺北市立聯合醫院松德院區	臺北市信義區松德路309號	02-2726-3141

行政院勞工委員會勞工體格及健康檢查指定醫療機構查詢之網址：
<http://intra.cla.gov.tw/webcla/insman.nsf>

Health

職場健康之諮詢與網路資源

- ▶ 臺北市立聯合醫院忠孝院區職業病防治中心

電話：02-27861288 # 8270

服務時間：週一至週五9:00-17:00

- ▶ 臺北市政府衛生局職場健康促進互動網站

網站：<http://www.healthcity.net.tw/workhealth/>



休息一下下
工作健康又有勁

心得小筆記



Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

久站傷病易忽略
常使工作少活力

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

定時運動多休息
傷害絕對遠離您

網路便捷卡

姓名：
電話：-----

姓名：
電話：-----

姓名：
電話：-----

網路便捷卡

姓名：
電話：-----

姓名：
電話：-----

姓名：
電話：-----

網路便捷卡

姓名：
電話：-----

姓名：
電話：-----

姓名：
電話：-----



手冊

發行人：邱文祥
 撰稿：楊慎綢
 校稿：楊慎綢、杜宗禮
 主編：陳美如、侯素秋、張惠美、王雅君
 發行所：臺北市政府衛生局
 地址：臺北市信義區市府路1號
 電話：1999(外縣市02-2720-8889)轉1821
 傳真：(02)8788-4560
 網址：<http://www.health.gov.tw>
 美術編輯：優尼克多媒體股份有限公司
 印刷所：聖茂印刷有限公司
 地址：臺北縣土城市忠承路20號
 電話：(02)2269-3399
 傳真：(02)2269-1333
 二版：97年12月 3,500本