

Health

職業性下背痛

防治手冊

~小心「背」後危機~



-----臺北有愛。健康最High-----

臺北市政府衛生局 關心您

叮嚀小語

**姿勢不對，動作不當
肌力不足，背痛就來
坐著站著，姿勢正確
背痛腰痛，保證遠離**

關心您我的健康
就從職場生活開始

邱局長的話

臺北市政府近年來積極推動職場安全衛生與健康促進，營造健康的工作環境並進行一系列的防治工作，如：職業傷病調查、職場健康促進宣導。根據民國 96 年本市職業傷病調查發現，工作相關危害中，以手臂肩頸疾病及下背痛分佔職業傷病發生率的第 1、2 名。

本局業於 96 年製作腕道症候群防治手冊，今年特邀集復健治療、職業醫學及人因工程等相關領域之專家合力編撰「職業性下背痛」防治手冊，以提醒在職場工作的朋友們及早預防且避免職業病的發生。

下背痛較容易發生在久站、久坐及經常需彎腰擡重物的從業人員，而根據民國 96 年統計顯示，臺北市以服務業居各行之冠（80.7%），服務業從業人員就是屬於職業性下背痛的好發族群。本局期盼藉由本手冊對職業性下背痛形成原因、症狀、預防方式有一深入淺出的介紹及宣導，提醒高危險群之工作夥伴，以正確姿勢與適當休息，預防職業性傷害的發生，使勞工朋友身體更健康，工作更有品質。

敬祝大家
健康 如意

局長 文祥 謹識

目錄

叮嚀小語	01
局長的話	02
目錄	03
下背痛小故事	05
下背痛是甚麼	07
下背痛的原因	09
常見下背痛的工作行業	11
下背痛的治療	13

下背痛的預防	15
下背痛的伸展操	19
如何申請職業性下背痛的勞工保險給付	23
臺北市職業病特別門診	27
心得小筆記	29



下背痛小故事



春嬌和志明是一對恩愛的年輕夫妻。



春嬌做內勤，當春嬌在電腦前坐太久，感到腰痠背痛時，志明會幫她按摩，讓她舒服一些。



志明跑外務，常騎機車、搬重物也引起下背痛，換春嬌幫忙按摩、熱敷。

但卻好幾天還沒好轉，於是兩人看了醫師之後...



預防 + 治療



有了治療師的協助...



春嬌和志明從此注意自己的背部保健，
過著健康快樂的日子。

下背痛是甚麼

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。

許多疾病，包括來自脊柱各樣結構、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，必須藉助醫師的幫助，才不至造成疏忽與延遲。



別輕忽身體的每一個小異狀

下背痛的原因

導致下背痛原因很多，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，骨盆腔疾病、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。

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」：

◎◎◎◎ 姿勢不對

造成組織不對稱的過度負荷。

◎◎◎◎ 動作不當

造成軟組織的拉扭挫傷、甚至傷及骨骼。

◎◎◎◎ 肌力不足

肌耐力無法負荷所引起的疼痛。

◎◎◎◎ 久滯不動

長時間未活動所造成肌肉緊繃、血流不暢狀態。

◎◎◎◎ 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。

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。

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





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

彎腰工作

代表行業：
清潔工、包裝工、
廚工、餐旅從業人員



重度勞務

代表行業：
搬運工、營造業勞工、
搬家工人



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。

關心您我的健康
就從職場生活開始！

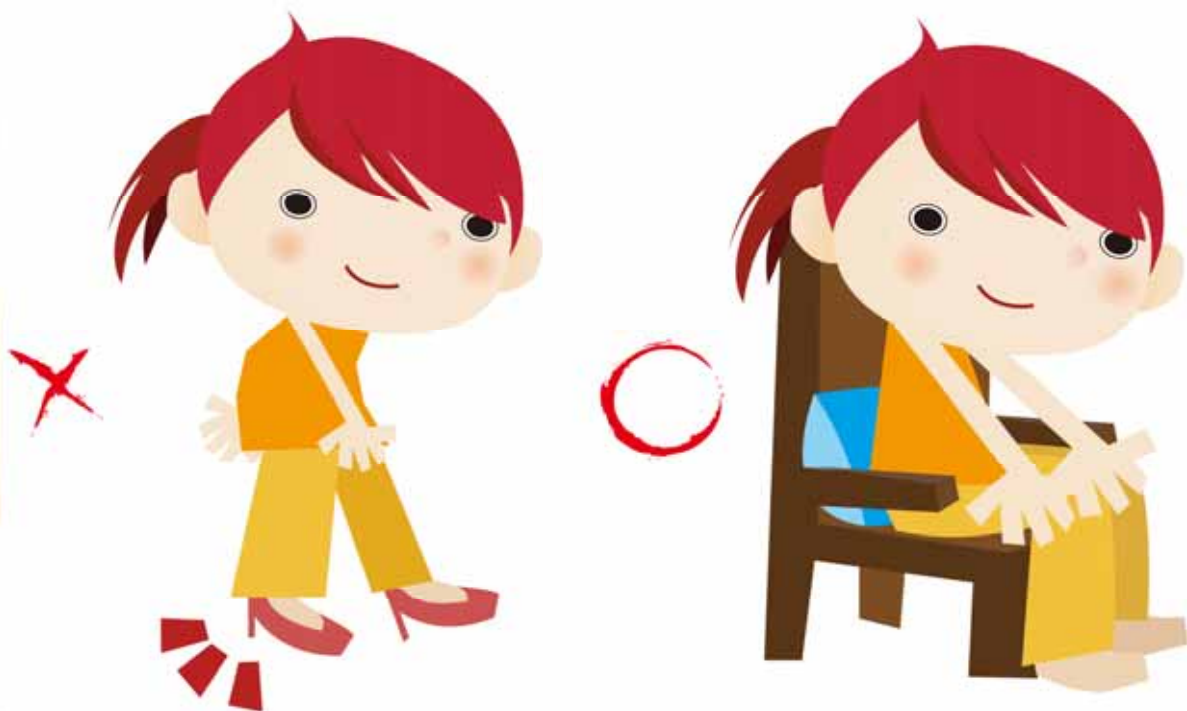


下背痛的預防

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

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，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，以符合人體工學（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。



蹲下

站立



強化肌力

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。

多運動



多鍛鍊

時時動動

多找機會伸展筋骨，活動身體，促進循環，靈活關節。

不要變成木頭人



適當休息

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，鑑別診斷，以確定是否存在其他病理性致病原因。



充足休息

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。只要遵循漸進的運動原則，手動腳動配合呼吸、用心感受，便可緩解酸痛，讓背部得到充份的保健。以下提供幾個動作給大家：

腰椎扭曼波

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。



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，伸展及強化腰部及下肢。



1. 成大字

2. 弓箭步



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當然更好，可以強化腹肌，減少背痛。

步驟一



步驟二



1. 躺臥

2. 坐姿



弓腳抬臀

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



1. 仰臥



2. 抬高

如何申請職業性下背痛的勞工保險給付

過去對於職業傷病的認定較嚴格，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：

A. 急性扭拉挫傷、急性肌腱炎、慢性下背痛：

檢附診斷證明書，及工作中發生急慢性事件的客觀說明。

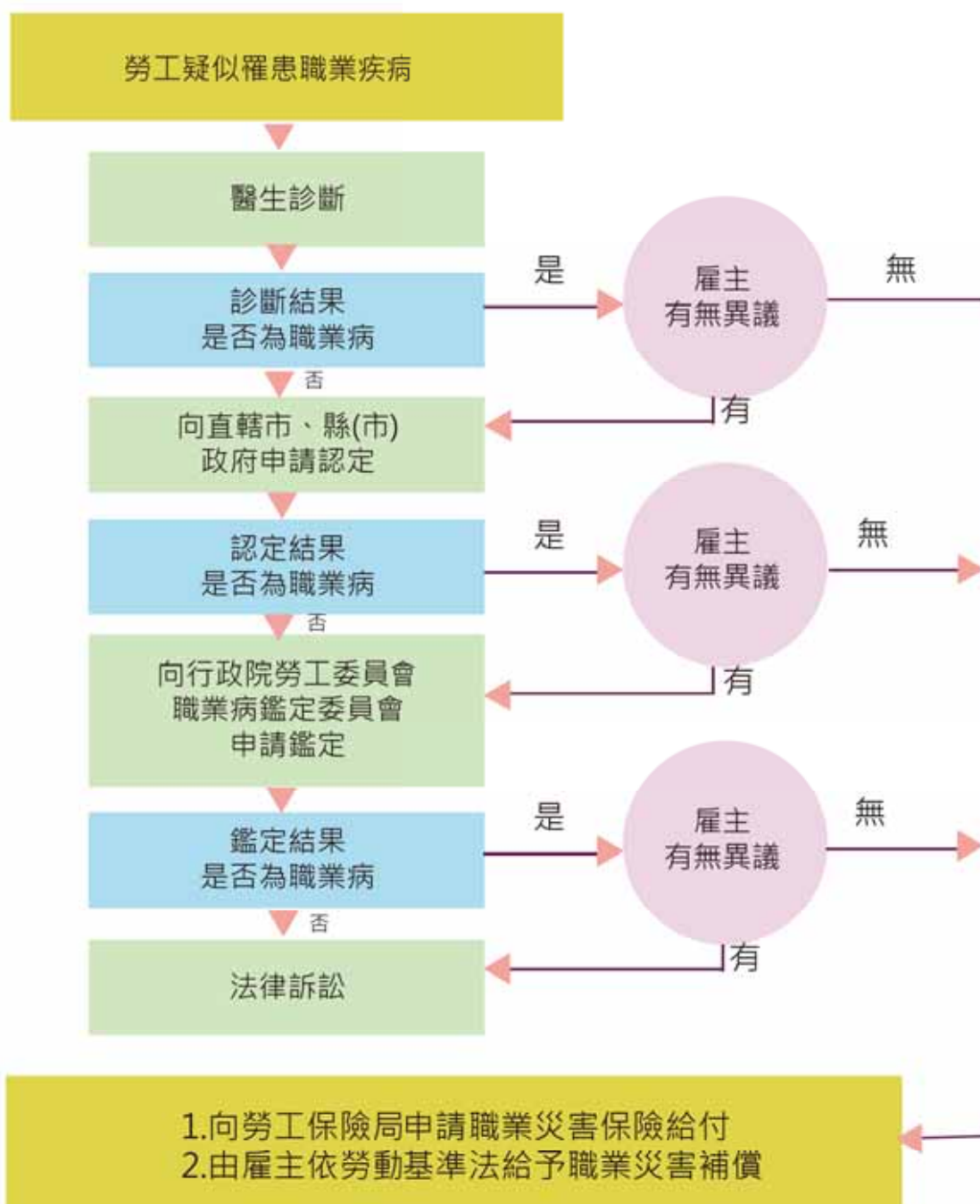
如果得到認定，可以使用勞工保險職業傷病診療單，減少就醫的部分負擔，並申請職業傷病現金給付。

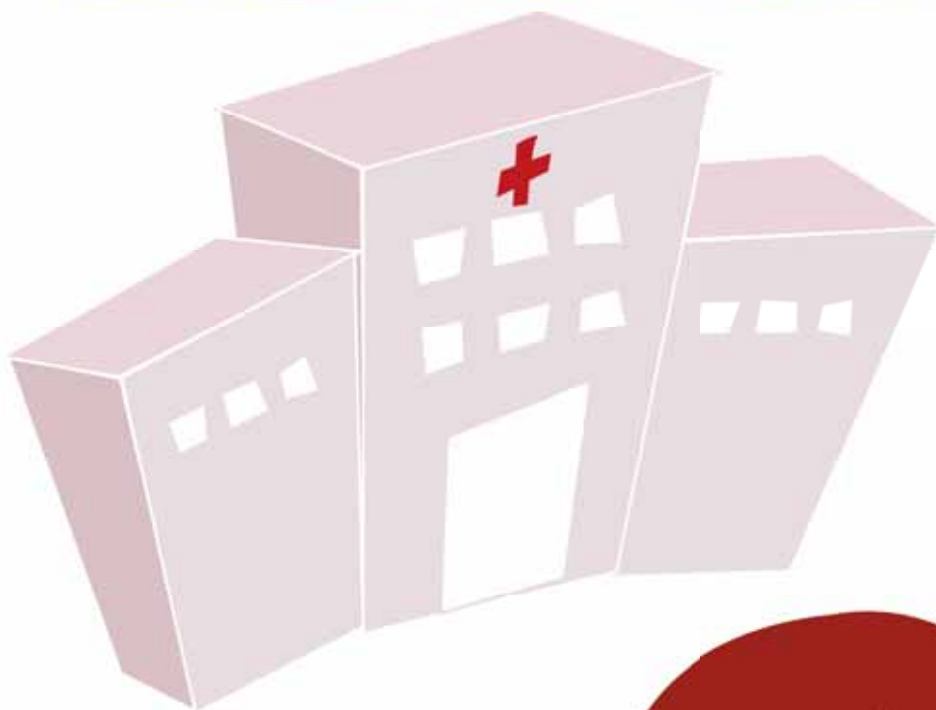
B. 腰椎椎間盤突出：

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證實的腰椎椎間盤突出。
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，一日大部份的時間從事搬抬重物的工作，物重至少 15-25 kg。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會網站查詢：<http://www.cla.gov.tw/>

職業傷病認定及鑑定流程圖





請前往職業病特別門診就醫！

臺北市職業病特別門診

醫院	科別
行政院國軍退除役官兵輔導委員會 臺北榮民總醫院	一般內科(含職業醫學)
國立臺灣大學醫學院附設醫院	環境暨職業醫學部
臺北市立聯合醫院忠孝院區	職業醫學科
臺北醫學大學附設醫院	職業醫學科
臺北市立萬芳醫院委託財團法人 臺北醫學大學辦理	職業醫學科
三軍總醫院內湖院區	職業醫學科
國泰醫療財團法人國泰綜合醫院	職業醫學科
財團法人新光吳火獅紀念醫院	家庭醫學科 (含職業醫學門診)

電話	地址
(02)2875-7525	臺北市北投區石牌路二段201號
(02)2312-3456	臺北市常德街1號
(02)2786-1288	臺北市南港區同德路 87 號
(02)2737-2181	臺北市信義區吳興街252號
(02)2930-7930	臺北市文山區興隆路三段111號
(02)8792-3311	臺北市內湖區成功路二段325號
(02)2708-2121	臺北市仁愛路四段280號
(02)2833-2211	臺北市士林區文昌路95號

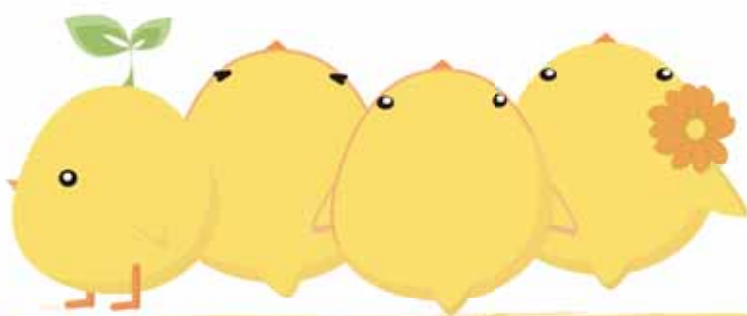


Health

職業性
下背痛防治手冊

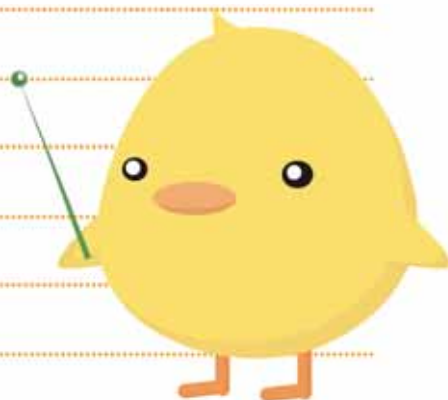
心得筆記

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



心得筆記

Handwriting practice area with horizontal lines.





Health

職業性
下背痛防治手冊

心得筆記

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

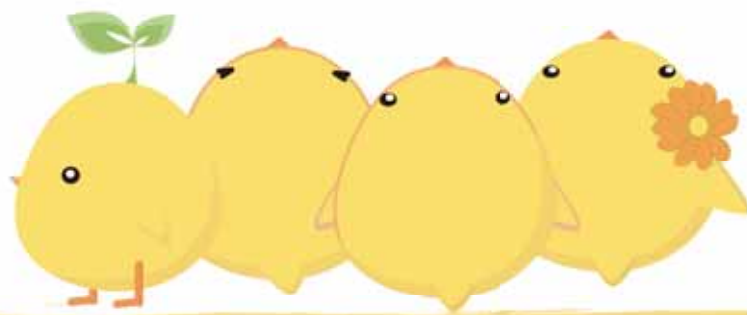




Health

職業性
下背痛防治手冊

心得筆記



書名：職業性下背痛防治手冊

發行人：邱文祥

總編輯：林秀亮

執行編輯：游麗惠

編輯群：簡文仁、黃百榮、葉文裕、楊慎綸、侯素秋、張惠美、洪惠靖

出版者：臺北市政府衛生局

出版機構地址：11008 臺北市信義區市府路 1 號

出版機構電話：1999 (外縣市請撥 02-27208889) 轉 1822

出版機構網址：<http://www.health.gov.tw>

設計印刷：嘉聯科技股份有限公司

電話：(02)2251-6632

出版日期：中華民國 98 年 12 月初版

定價：新臺幣 30 元

展售處：

一、國家書店松江門市

地址：104 臺北市松江路 209 號 1 樓

電話：(02)25180207

網址：<http://www.govbooks.com.tw>

二、五南文化廣場台中總店

地址：400 臺中市北屯區軍福七路 700 號

電話：(04)22260330

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：11008 臺北市市府路 1 號 1 樓

電話：1999 (外縣市 02-27208889) 轉 3391

GPN: 1009804080

ISBN: 978-986-02-1653-0

著作人：臺北市政府衛生局 / 著作財產權人：臺北市政府衛生局

◎ 本書保留所有權利。

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。

請洽承辦人臺北市政府衛生局健康管理處 (電話：02-27288889 分機 1822)



2010臺北國際花卉博覽會
TAIPEI INT'L FLORA EXPO
2010/11/06-2011/04/25

1999
臺北市民當家熱線

ISBN 978-986-02-1653-0



9 789860 216531

GPN : 1009804080
定價：新臺幣 30 元

臺北市政府衛生局 中華民國98年12月 印製3,500本