

职业病个案实录

腱鞘炎



勞工處
職業安全及健康部



職業安全健康局

本小册子由劳工处职业安全及健康部印制

2011年2月版

本小册子可以在职业安全及健康部各办事处免费索取，亦可于劳工处网站www.labour.gov.hk/chs/public/content2_9.htm直接下载。查询各办事处的详细地址及电话，请致电 2559 2297 或可参考劳工处网站www.labour.gov.hk/chs/tele/osh.htm。

欢迎读者复印本小册子，但作广告、批核或商业用途者除外。如需要复印，请注明录自劳工处刊物《职业病个案实录－腱鞘炎》。

目 录

前言	1
个案一：患上「腕部腱鞘炎」的文员	2
个案二：患上「拇指腱鞘炎」（奎缅氏症） 的图书管理员	6
个案三：患上「网球肘」的厨师	11
个案四：患上「网球肘」及「高尔夫球肘」 的地盘工人	15
结语	19
查询及投诉	20

职业病个案实录 — 腱鞘炎

前言

「手部或前臂腱鞘炎」是由于有关部位的肌腱过度活动，导致肌腱或腱鞘创伤性发炎。一般人较熟悉的「网球肘」和「哥尔夫球肘」，亦属于这类病症。如果手部或前臂在工作中长时间或经常进行急促、重复、用力的动作，特别是在不良的姿势下进行，便有可能患上上述病症。

受影响的部位可能会出现红、肿、灼热、疼痛或活动能力下降等情况，严重时甚至会影响工作及日常生活，因此必须加以预防。

本小册子旨在透过一些病例，对雇主及雇员解释工作中的一些情况如何引致腱鞘炎及建议一些具体的预防方法，以作参考。

个案一：患上「腕部腱鞘炎」的文员

个案简述

阿强从事文职工作三年多，他每天都需要长时间用电脑打字及输入资料。

大约半年前，他开始感到在长时间使用电脑后，右手手腕有疼痛的情况出现。后来痛楚逐渐加剧，不单止在操作电脑时发作，就连在做一些日常动作时，如扭毛巾、拿茶壶等，都感到痛楚和乏力。同时，他亦开始发觉到手腕有红肿及发热的徵状出现。

后来朋友介绍他到劳工处的职业健康诊所就诊，经医生诊断后，证实他患上「腕部腱鞘炎」。

病因

根据医生分析，阿强患上「腕部腱鞘炎」的原因包括：

- 1) 手部长时间进行重复及急速的动作 - 阿强为求尽快完成工作，经常连续多个小时不停地急速打字、输入数据及操作滑鼠，令手部没有休息的机会。

- 2) 手腕姿势不良 - 阿强将键盘及滑鼠放在写字桌上（见图一），但因他的座椅高度较低并且是固定的，不能调校至适当高度，令他要在手腕屈曲的不良姿势下使用键盘及控制滑鼠。（见图二）



图一



图二

以上因素最后令手腕的肌腱及腱鞘出现劳损及发炎。

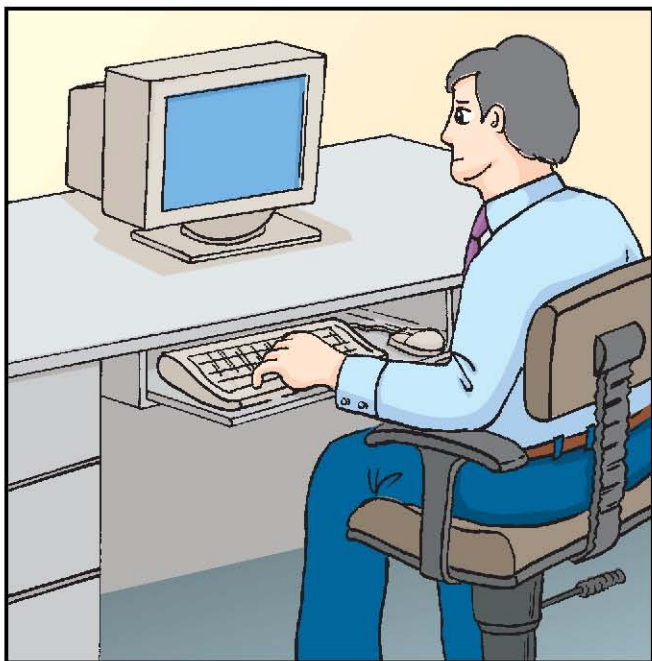
预防方法

阿强这类个案，可采取以下的措施预防：

- 1) 避免长时间操作电脑，减少手部的重复性动作
 - 交替进行不同类型的工作，例如使用电脑一至二小时后，可做一些书写或文件处理的工作
 - 安排间歇小休

2) 注意工作间设计及工作姿势

- 采用可调校高度的座椅，以配合桌面高度，使在操作键盘及滑鼠时，手肘约在这些输入装置的高度，而手腕保持平直



图三

- 如桌面偏高，可在桌面下安装可伸缩的键盘及滑鼠架（见图三），或另外设置电脑枱进行电脑工作
- 若需要经常操作键盘输入资料，而使用腕垫能更舒适地工作，可考虑使用腕垫。使用适当的腕垫，除了可让手腕得到较舒适的承托外，更可在使用键盘时，令手腕保持平直自然

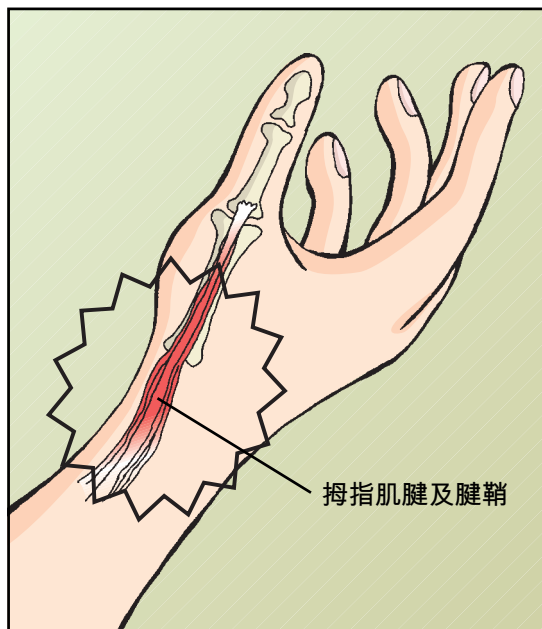
3) 多作一些手部及腕部的松弛及伸展运动

个案二：患上「拇指腱鞘炎」 (奎绅氏症) 的图书管理员

个案简述

陈小姐从事图书馆管理员已八年多。她的职务主要是处理图书和把图书放回书架上。

一年前，她开始感到当处理图书时，右手拇指底部近腕侧处出现疼痛（见图四）。有时晚上回家后仍会感到肿胀及绷紧。初时，她只自行购买止痛药和止痛膏使用。可是情况日趋严重，不但在拿起书本时感到患处疼痛和无法用力，就连执笔写字亦会因触动患处而非常痛楚。后来她往劳工处职业健康诊所应诊，证实她患上了「拇指腱鞘炎」，即「奎绅氏症」。



图四

病因

医生对陈小姐的工作作出分析，发觉有几个原因导致她的病症：

- 1) 每天处理图书时，她经常要使用右手拇指和手指用力抓紧书本。
- 2) 工作繁忙时，她更时常用右手拿几本书一并上架，以致右手拇指张开的幅度和抓力加大。（见图五）



图五

- 3) 摆放书本上架时，右手腕外侧需伸展及承受书本的重量，尤其是把书本放在书架的高处时，由于没有使用适当的工作台，使身体靠近该处，引致右手腕外侧伸展的幅度更大。（见图六）



图六

预防方法

陈小姐这类个案，其实可透过以下方法预防：

1) 避免拇指及腕部过度用力

- 不要单手一次过拿多本书
- 若要处理重或厚的图书时，应同时用双手拿着书本（见图七）



图七

- 2) 避免导致手部不良姿势的情况
 - 一次过拿多本书时，拇指的腱会因大拇指张开的幅度过大而容易受伤，因此应尽量避免
 - 若要摆放书本在书架较高处，应站上合适工作台进行，避免手腕外侧过度伸展
- 3) 避免手部及腕部长时间进行重复性动作
 - 交替进行图书处理及其他类型的工作，例如书写文件、更新图书目录等
 - 安排间歇小休
- 4) 多作一些手部及腕部的松弛及伸展运动

个案三：患上「网球肘」的厨师

个案简述

阿敏任职老人院厨师四年多。她每天需要处理大量食物，例如切菜、剁肉、搅拌及开罐头等，然后将食物烹调煮熟，此外她亦要清理炉具及煮食用具。约一年前，阿敏开始感觉右手手肘外侧及前臂酸痛。后来徵状加剧，不单止工作时疼痛，就连休息时仍隐隐作痛。期间她更需要经常请病假。医生告诉她患上了「肘部腕伸肌腱炎」，俗称「网球肘」。

病因

根据医生的分析，阿敏患上「网球肘」有几个主要原因：

- 1) 在准备及烹调食物时，她经常要进行重复的腕部伸展及屈曲动作，例如剁切食物、炒镬等。
- 2) 工作时腕部及前臂肌肉需经常用力，例如用镬铲翻动镬中大量食物（见图八），搬抬载满汤的大煲，提举和运送大包的食米，清理大型炉具和煮食用具等。
- 3) 工作量大，时间紧逼。

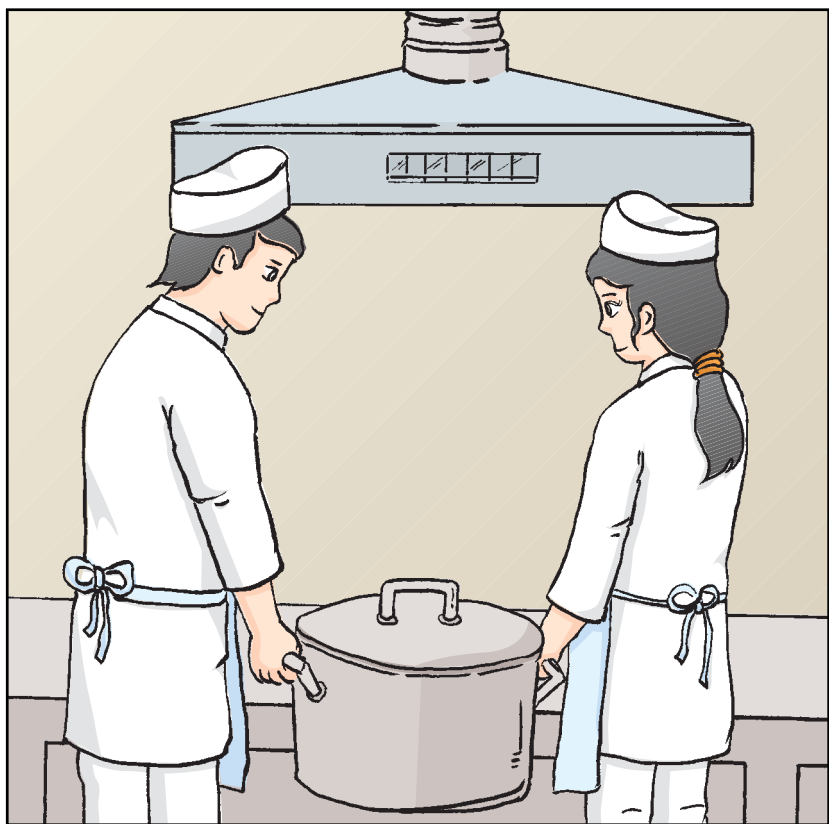


图八

预防方法

要预防阿敏这类个案，可采取以下的措施：

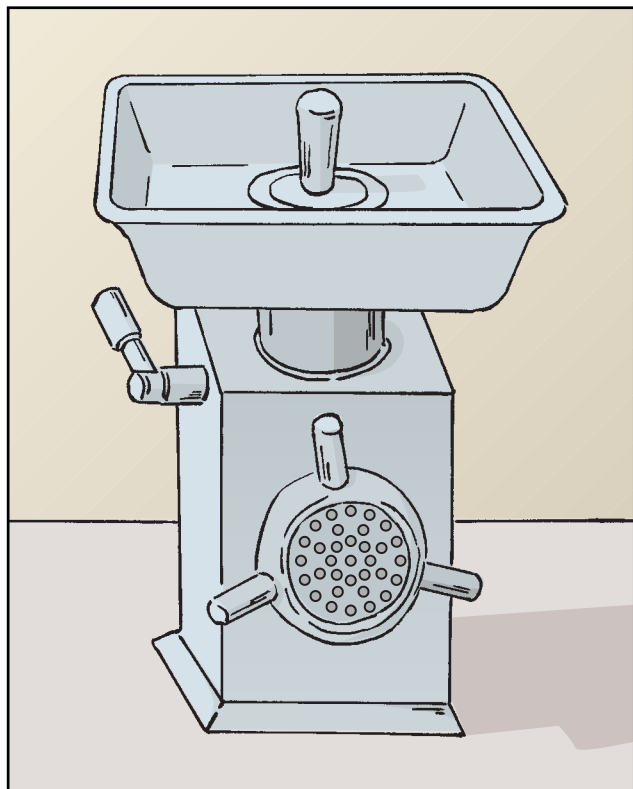
- 1) 避免腕部及前臂过度用力的情况
 - 保持刀具锋利，减少剁切食物所需的力度
 - 使用容量较小的汤煲、镬和杓子等厨具
 - 提举或搬运沉重的食米和食物时，与工友合作进行（见图九），或使用手推车辅助



图九

2) 注意工作间设计及工作姿势

- 工作台及炉头的高度要适中，避免员工在进行剁切食物及炒饼等工作时，手部位置高于腰间高度
- 如工作台及炉头太高或员工较矮小，可设置一些稳固而高度适合的台阶，让员工站在其上工作



图十

3) 避免腕部长时间进行重复性动作

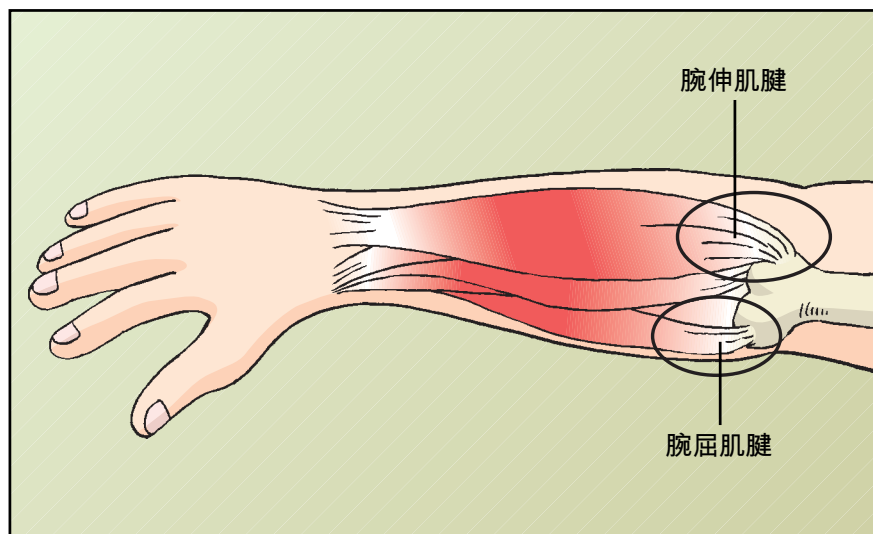
- 善用合适的器具，例如碎肉机（见图十）、搅拌机及开罐头机等
- 安排间歇小休

4) 多作上肢的松弛及伸展运动

个案四：患上「网球肘」及「高尔夫球肘」的地盘工人

个案简述

阿达在地盘当杂工已五年多，每天他需要用人手搬运大量沙石、混凝土、铁枝及木板等建筑物料，还不时要用铁铲挖掘泥沙、以大铁锤击碎石屎及用铁笔起钉。直至一年前，他发觉右手手肘两侧在工作时经常疼痛，甚至在家中搬动台椅或洗澡时，也感痛楚乏力。经医生诊断，证实他患上「腕伸肌腱炎」和「腕屈肌腱炎」，即一般人俗称的「网球肘」及「高尔夫球肘」（见图十一）。



图十一

病因

根据医生的分析，阿达患上「网球肘」及「高尔夫球肘」的原因包括：

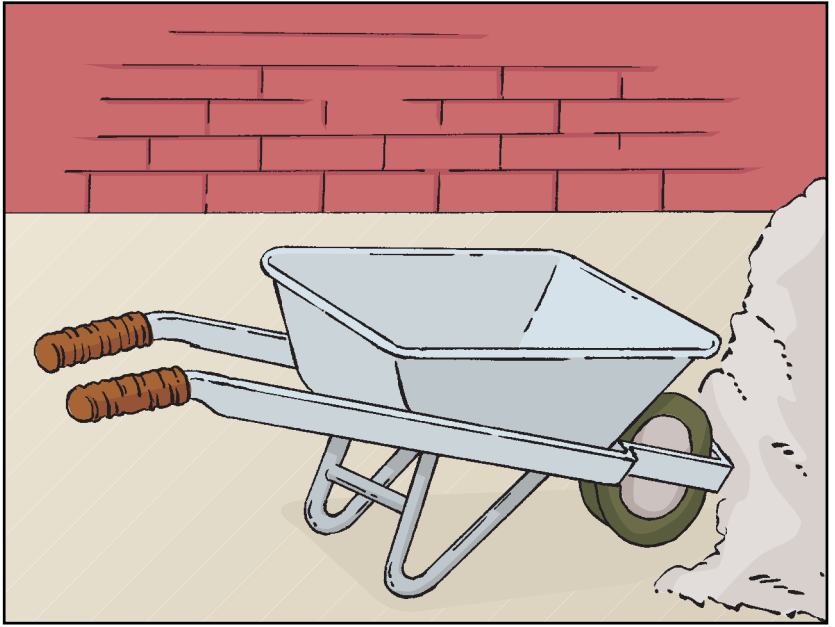
- 1) 工作时右手手腕和前臂经常需要反复用力。

- 2) 没有采取适当的人力提举方法。经常随手将地上的建筑物料急促地掀起上膊，使手腕及前臂需要额外用力。
- 3) 工作贪快，独自匆匆地搬运一些沉重的建筑材料，没有使用合适的辅助器具或找工友协助。

预防方法

要预防阿达这类个案，应注意以下各点：

- 1) 避免腕部及前臂过度用力
 - 应尽一切可行方法，以机械代替或辅助人手进行工序，例如使用挖泥机挖掘沙泥
 - 采取正确的方法搬运建筑物料，不应随手将物料急促地掀起
 - 若需搬运大量或沉重的物料，应与工友合作或利用斗车（见图十三）



图十三

- 2) 适当的小休安排，可减少肌腱因过度活动而导致劳损的机会
- 3) 多作一些上肢的松弛及伸展运动

结语

本小册子虽然只辑录了四个不同行业的病例，但这些个案所涉及的病因和相应的预防措施，亦适合其他行业的雇主及雇员作参考之用。

其实，预防手部或前臂「腱鞘炎」的方法主要是基于三项原则：

- 1) 避免长时间进行急促及重覆的手部动作
- 2) 减低手部及前臂所须使用的力度
- 3) 采取正确、自然的手部工作姿势

雇主及雇员可根据这三项原则，作出一些相应的预防措施，以减低雇员患上「腱鞘炎」的机会。

由工作引致的「手部或前臂腱鞘炎」属于「雇员补偿条例」内列明的职业病的一种。如怀疑自己患上这病症或任何职业病，可致电劳工处职业健康诊所预约时间就诊：

观塘职业健康诊所

电话: 2343 7133

粉岭职业健康诊所

电话: 3543 5701

查询

如你对本小册子有任何疑问或想查询职业健康及卫生事宜，可与职业安全及健康部联络：

电 话：2852 4041
传 真：2581 2049
电 邮：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透过互联网，找到劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料。本处的网址是：www.labour.gov.hk

你亦可透过职业安全健康局热线：2739 9000 及网页 www.oshc.org.hk，找到该局提供各项服务的资料。

投诉

如有任何有关不安全的工作环境及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线：2542 2172。所有投诉均会绝对保密。

