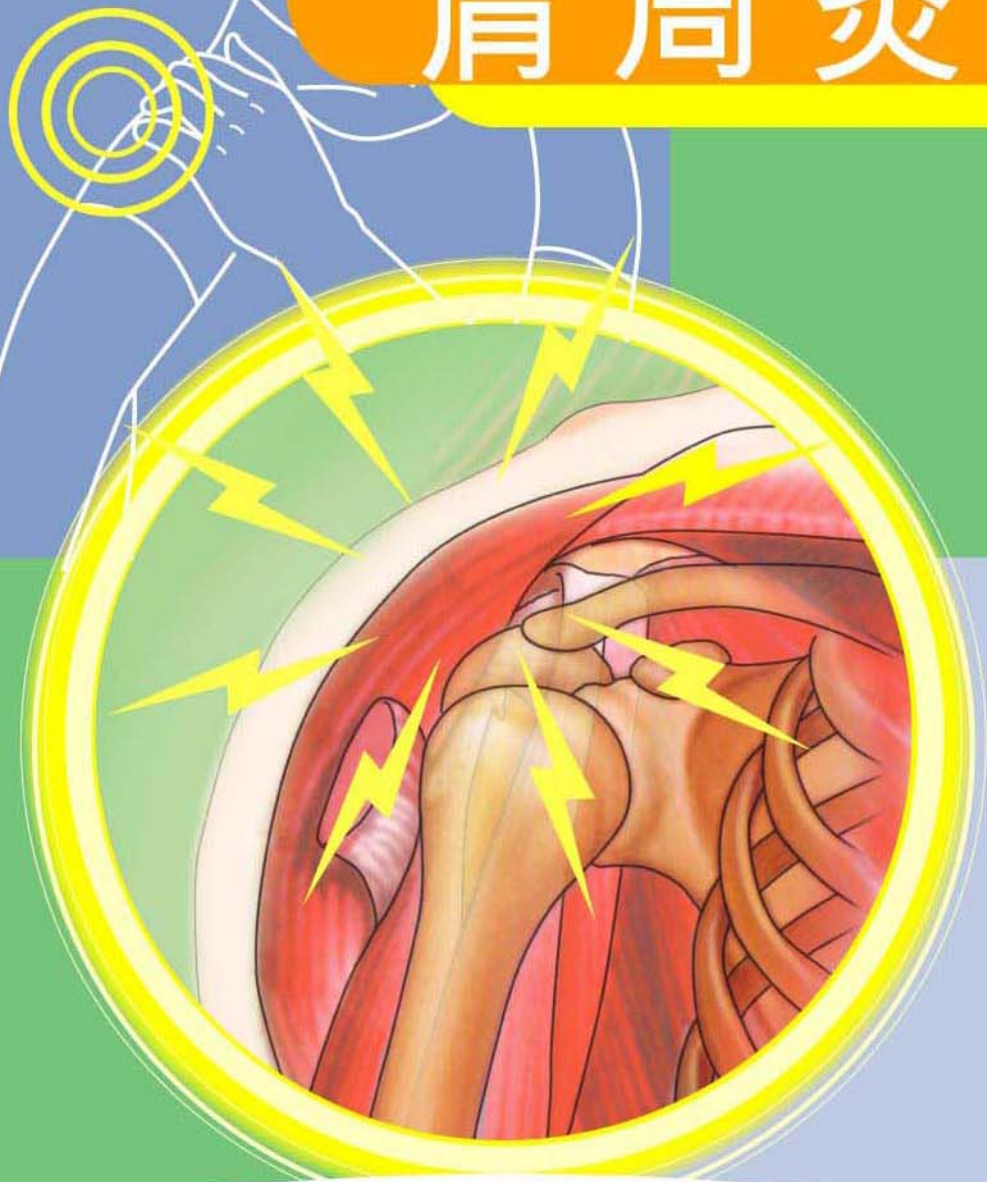


# 肩周炎



工作与健康是息息相关的。

工作可影响我们的健康，而健康亦会影响我们的工作。

根据国际劳工组织的定义，工作与疾病两者的关系可分为以下三类：

(1) 职业病

是指已被认定为与工作时暴露于物理、化学、生物或精神因素有明确或强烈的关系的疾病，而这些环境因素是导致该疾病的显著及必须成因，例如矽肺病、石棉沉着病、职业性失聪等等。

(2) 与工作有关的疾病

是指成因众多及复杂的疾病，而工作环境中的因素可能是该疾病之成因之一，例如足底筋膜炎、下肢静脉曲张、肩周炎等等。

(3) 常见影响工作人口的疾病

是指工作环境中的因素并非其成因的疾病，例如糖尿病、痛风、类风湿性关节炎等等。然而，工作环境中的因素可使这些疾病的病情加剧。

这单张介绍的肩周炎，便是一种常见的「与工作有关的疾病」。



# 何谓肩周炎？

肩关节被多组肌肉、腱、韧带及关节囊包围着，而肩周炎是指肩关节周围的腱（包括转动套及二头肌腱）因创伤、劳损或其他因素而引发的炎症。

## 成因

肩周炎的真正成因尚未完全清楚，但某些因素可增加患上这病的风险，包括：

- ▶ 随着年龄增长而出现的腱磨损及退化
- ▶ 过度使用肩关节的腱，例如：
  - 手臂重复地向前或向外侧提高
  - 手臂保持着提高的固定姿势



- ▶ 肩关节曾受创伤或接受手术
- ▶ 其他因素，例如糖尿病、甲状腺分泌失调等

## 徵状

- ▶ 肩关节疼痛，甚至不能侧睡向患肩的一方
- ▶ 肩关节活动幅度减少，情况严重时更会影响日常生活和工作

## 那些行业的员工较易患上？

- ▶ 烧焊工人 - 拿取焊钳的手臂经常保持着向外侧提高的固定姿势
- ▶ 清洁工人 - 清洗玻璃窗时，手臂重复地向外侧提高
- ▶ 油漆工人 - 当进行天花板油漆时，拿着油漆刷子的手臂经常保持着向前及向外侧提高
- ▶ 理货员 - 摆放货物于货架时，手臂重复向前或向外侧提高



# 怎样预防？

## 1 避免手臂重复地向前或向外侧提高

▶ 重新安排工序及工作间的设计，例如

- 放置常用的物件和工具在容易拿到的高度，使手臂的位置尽量靠近身体。
- 安排间歇小休或间中转换工作姿势，让肩关节及周围的腱得以休息。



▶ 使用合适的辅助工具，例如

- 拿取高处的物件时应使用稳固的脚踏。
- 利用长柄油漆刷子以减少手臂重复向前及向外侧提高。



## 2 减轻肩关节承受的压力

▶ 减轻提举重物时所需的力度，例如

- 采取小组搬移方法。
- 使用手推车等搬运辅助工具。
- 使用合适及轻巧手提工具。



## 3 适当运动

第一式 ●●▶

- 1 右手扶著稳固的家俬，上身前倾，左手放松垂下，手臂打圈十次。
- 2 然后以相反方向再打圈十次。
- 3 换手再做以上动作。



◀●● 第二式

- 1 站于墙旁边，离墙约三十厘米（约一尺），右手向外张开扶墙。
- 2 手向上爬，同时将身体慢慢靠近墙，直至肩部或腋下有拉紧感觉，维持十秒，然后返回原来姿势。重复做十次。
- 3 换手再做以上动作。



### 第三式 ●●▶

- 1 右手拿着毛巾一端，把毛巾放于身后，以左手部拿着毛巾下端。
- 2 持毛巾上端的右手向上拉，将左手慢慢地拉高，直至左肩部有拉紧感觉，然后回复原来姿势。重复做十次。
- 3 换手再做以上动作。

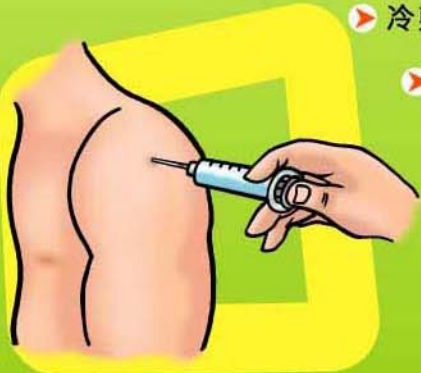


## 4 健康生活

- ▶ 充足休息和睡眠
- ▶ 恒常运动
- ▶ 均衡饮食

## 怎样治疗？

- ▶ 减少肩关节活动 - 除适当的运动外，尽量减少使用患肢提举重物或过分活动肩关节
- ▶ 冷敷或热敷 - 可纾缓疼痛
- ▶ 药物 - 可使用口服，外用和局部注射等消炎止痛药
- ▶ 物理治疗 - 例如超声波治疗，红外线治疗及康复运动等
- ▶ 外科手术 - 情况严重时可能需要接受手术治疗



## 结语

肩周炎是一种「与工作有关的疾病」。虽然工作环境中的因素只是这病的众多成因之一，若能排除工作中的危害因素或控制其风险，采取适当的预防措施，便有助减低患上这病的机会，保障我们的健康。

## 咨询服务

如你对本单张有任何疑问或想查询其他职业健康及卫生事宜，可与劳工处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<http://www.labour.gov.hk>。

职安健投诉热线：如有任何有关职业安全及健康的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线：2542 2172。

并且可透过职安电话热线：2739 9000，查询职业安全健康局提供各项服务的资料。