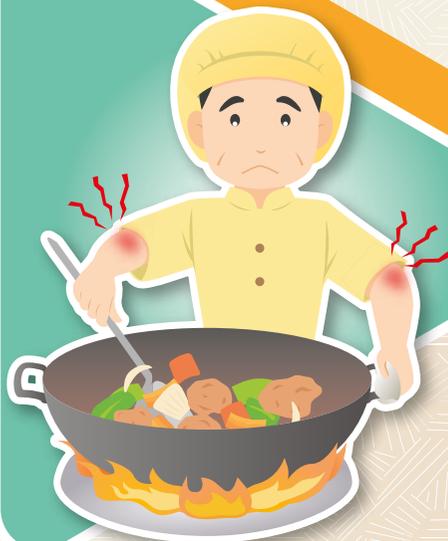


# 职业病个案实录

## 手部或前臂腱鞘炎



劳工处  
职业安全及健康部



# 目录

前言	1
个案一：患上「腕部狭窄性腱鞘炎」 的文员	2
个案二：患上「网球肘」的厨师	5
个案三：患上「网球肘」及「高尔夫球肘」 的清洁工人	8
工作间伸展运动	11
结语	12
查询	12

# 手部或前臂腱鞘炎

## 前言

腱（俗称筋）的功能是把肌肉和骨连接。腱被腱鞘（俗称筋膜）包围，而腱鞘则有保护和润滑的功能，令腱可在鞘内自由滑动。重复或过度的肌腱活动，可导致腱与腱鞘因摩擦而引致创伤性发炎，称为腱鞘炎。

本小册子旨在透过一些病例，向雇主及雇员说明「手部或前臂腱鞘炎」的成因及具体的预防方法，以供参考。

# 个案一：患上「腕部狭窄性腱鞘炎」的文员

## 个案简述

李小姐从事文职工作五年多，主要职务是将文件记录归档并放回文件柜。

一年前，当处理文件时，她开始感到右手拇指底部近腕侧处出现疼痛，有时晚上回家后仍会感到肿胀及绷紧。初时，她自行购买止痛药和止痛膏使用。可是情况日趋严重，她不但在拿起物件时感到患处疼痛和乏力，就连执笔写字亦会因触动患处而感到非常痛楚。后来她向医生求诊，经详细检查后，证实患上「腕部狭窄性腱鞘炎」。



## 个案分析

李小姐患上「腕部狭窄性腱鞘炎」的原因包括：

- 1) 经常长时间重复使用右手拇指和手指用力抓紧文件
- 2) 工作繁忙时经常用右手拿取多份文件一并上架，以致右手拇指张开的幅度和抓力过大
- 3) 把文件放到书架高处时没有使用合适的工作台，令右手腕外侧过度伸展
- 4) 没有适当小休或交替进行其他工作
- 5) 缺乏上肢伸展运动



## 预防方法

要预防患上「腕部狭窄性腱鞘炎」，可采用以下方法：

- 1) 避免手部及腕部长时间做重复的动作，要作出适当安排，交替进行不同类型的文书工作，例如书写文件、影印等
- 2) 避免拇指及腕部过度用力或伸展，若要处理较重或较厚的文件，应使用双手拿取
- 3) 避免过度拉扯手腕外侧，手部应保持良好姿势，例如把文件放到较高处时，应使用稳固及合适的工作台
- 4) 善用机械辅助设备，例如使用手推车运送文件
- 5) 安排适当小休
- 6) 多做上肢伸展运动



## 个案二：患上「网球肘」的厨师

### 个案简述

阿广任职安老院舍厨师四年多，每天都要处理大量食材，例如切菜、剁肉、搅拌、开罐头及烹调食物等，还要清理炉具及煮食用具。大约一年前，阿广的右手手肘开始出现红肿和疼痛，拿起菜刀时手腕不能发力，其后征状加剧，在休息时亦隐隐作痛，以致经常不能上班。后来他向医生求诊，经详细检查后，证实患上「网球肘」。



## 个案分析

阿广患上「网球肘」的原因包括：

- 1) 经常做重复、频繁的腕部伸展及屈曲动作，例如剁切食物、炒镬菜等
- 2) 前臂肌肉经常过度用力，例如用镬铲翻动大量食物、搬抬装满汤的大煲、提举和运送大包食米及清理大型炉具和煮食用具等
- 3) 没有适当小休
- 4) 缺乏上肢伸展运动



## 预防方法

要预防患上「网球肘」，可采用以下方法：

### 1) 避免前臂肌肉长时间做重复及用力的动作

- 应善用合适的工具，例如碎肉机、搅拌机及开罐头机等
- 改善工作间设计及工作姿势，工作台及炉头的高度要合适，使员工在进行剁切食材及炒餸菜等工作时，手肘位置接近腰间高度
- 如工作台及炉头太高或员工身材较矮小，可放置稳固及合适高度的台阶，让员工站在其上工作



### 2) 避免腕部及前臂用力过度

- 刀具应保持锋利，以减少剁切食物所需的力度
- 使用较轻便的厨具
- 提举或搬运沉重的食材时，可与工友合作，或利用手推车等辅助工具



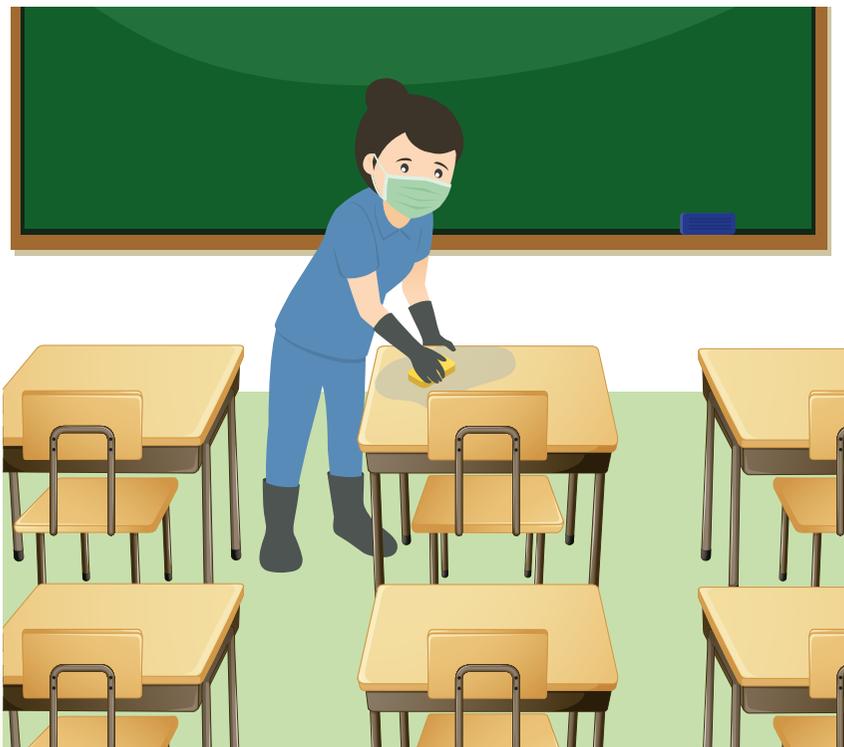
### 3) 安排适当小休

### 4) 多做上肢伸展运动

## 个案三：患上「网球肘」及「高尔夫球肘」的清洁工人

### 个案简述

珍姐从事学校清洁工作已有六年，主要负责一般校内清洁，例如清洁课室、拖地、收集全校垃圾和抹窗等。半年前，她发觉刷牙时不能提起右手，工作时手肘内外侧感到发热、肿胀和痛楚乏力。她向医生求诊，经详细检查后，证实患上「网球肘」及「高尔夫球肘」。



## 个案分析

珍姐患上「网球肘」及「高尔夫球肘」的原因包括：

- 1) 手部肌腱经常用力过度，令肌腱劳损
- 2) 提举重物（例如搬动大量礼堂座椅或收集各个课室的垃圾）时，经常采用不正确的姿势或没有使用合适的辅助器材
- 3) 过度伸展上肢抹窗、清洁黑板或拖地等，引致过度拉扯手部肌腱
- 4) 没有适当小休
- 5) 缺乏上肢伸展运动



## 预防方法

要预防患上「网球肘」及「高尔夫球肘」，可采用以下方法：

- 1) 要减少手部肌腱用力过度，可利用肩膊等大关节及身体的力量工作，例如在拖地时用肩膊及大腿的力量带动手臂前后移动
- 2) 与工友合力搬运重物或使用适当的辅助器材，例如搬运座椅的手推座椅架，避免腕部及前臂用力过度，减低上肢肌腱的负荷
- 3) 善用辅助工具，例如抹窗时可用长柄或梯台/工作台等工具，避免肌腱过度伸展。左右手不时交替工作，可纾缓肌肉紧张
- 4) 安排适当小休
- 5) 多做上肢伸展运动



# 工作间伸展运动

一些伸展运动可放松绷紧的肌肉。以下建议的上肢伸展运动有助预防手部或前臂腱鞘炎。



## 第一式

- 1 双手手指尽量伸展五至十秒。
  - 2 双手慢慢放松。
  - 3 紧握拳头五至十秒，然后放松。
- 重复以上动作十次。



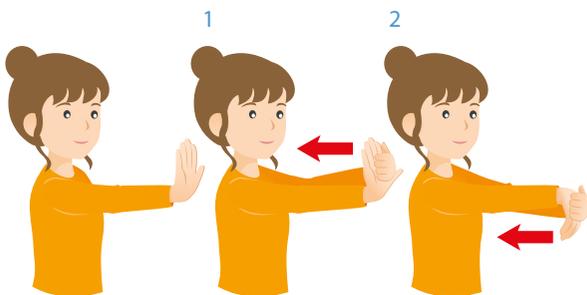
## 第二式

- 1 双手指头互相对着。
  - 2 扩展拇指与食指之间的蹼位，双手手指尽量互相贴近，维持五秒，然后放松。
- 重复以上动作五次。



## 第三式

- 1 旋转拇指十次。
  - 2 然后以相反方向再旋转十次。
- 换手再做以上动作。



## 第四式

- 1 右手伸直，手掌向前，左手把右手掌轻轻向后拉，维持五秒，然后放松。
  - 2 保持右手伸直，手背向前，左手把右手轻轻向后拉，维持五秒，然后放松。
- 换手再做以上动作。  
重复以上动作五次。



## 第五式

- 1 左手屈曲放在头后，右手轻力把左手肘向右拉，维持五秒，然后放松。
- 转换右手再做同一动作。  
重复以上动作五次。

## 结 语

虽然本小册子只辑录了三个不同行业的病例，但当中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参考，以减低雇员患上『手部或前臂腱鞘炎』的机会。

## 查 询

如对本小册子或其他职业安全及健康（职安健）事宜有任何查询，请与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041 或

2559 2297（非办公时间设有自动录音服务）

传真：2581 2049

电邮：enquiry@labour.gov.hk

劳工处网站（[www.labour.gov.hk](http://www.labour.gov.hk)）亦载有关于本处各项服务及主要劳工法例的资料。

如欲查询职业安全健康局提供的服务详情，请致电 2739 9000或瀏覽該局網站（[www.oshc.org.hk](http://www.oshc.org.hk)）。

## 劳工处职业健康诊所

任何在职人士如怀疑患上与工作有关的疾病，可致电或亲临职业健康诊所预约就诊，无需医生转介。

观塘职业健康诊所      电话：2343 7133

粉岭职业健康诊所      电话：3543 5701

## 投诉

如有任何关于工作地点的不安全作业模式或环境状况的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线2542 2172，或在劳工处网站填写并递交网上职安健投诉表格。所有投诉均会绝对保密。



网上职安健投诉表格

本小册子可在劳工处各职业健康服务办事处免费索取，亦可于劳工处网站（[www.labour.gov.hk](http://www.labour.gov.hk)）下载。有关各办事处的地址及电话，请参考劳工处网站或致电2852 4041查询。

欢迎复印本小册子，但作广告、认许或商业用途者除外。如需复印，请注明取材自劳工处刊物《职业病个案实录 — 手部或前臂腱鞘炎》。

