

職業病個案實錄

手部或前臂腱鞘炎



勞工處
職業安全及健康部



目 錄

前言	1
個案一：患上「腕部狹窄性腱鞘炎」 的文員	2
個案二：患上「網球肘」的廚師	5
個案三：患上「網球肘」及「高爾夫球肘」 的清潔工人	8
工作間伸展運動	11
結語	12
查詢	12

手部或前臂腱鞘炎

前言

腱（俗稱筋）的功能是把肌肉和骨連接。腱被腱鞘（俗稱筋膜）包圍，而腱鞘則有保護和潤滑的功能，令腱可在鞘內自由滑動。重複或過度的肌腱活動，可導致腱與腱鞘因摩擦而引致創傷性發炎，稱為腱鞘炎。

本小冊子旨在透過一些病例，向僱主及僱員說明「手部或前臂腱鞘炎」的成因及具體的預防方法，以供參考。

個案一：患上「腕部狹窄性腱鞘炎」的文員

個案簡述

李小姐從事文職工作五年多，主要職務是將文件記錄歸檔並放回文件櫃。

一年前，當處理文件時，她開始感到右手拇指底部近腕側處出現疼痛，有時晚上回家後仍會感到腫脹及繃緊。初時，她自行購買止痛藥和止痛膏使用。可是情況日趨嚴重，她不但在拿起物件時感到患處疼痛和乏力，就連執筆寫字亦會因觸動患處而感到非常痛楚。後來她向醫生求診，經詳細檢查後，證實患上「腕部狹窄性腱鞘炎」。



個案分析

李小姐患上「腕部狹窄性腱鞘炎」的原因包括：

- 1) 經常長時間重複使用右手拇指和手指用力抓緊文件
- 2) 工作繁忙時經常用右手拿取多份文件一併上架，以致右手拇指張開的幅度和抓力過大
- 3) 把文件放到書架高處時沒有使用合適的工作台，令右手腕外側過度伸展
- 4) 沒有適當小休或交替進行其他工作
- 5) 缺乏上肢伸展運動



預防方法

要預防患上「腕部狹窄性腱鞘炎」，可採用以下方法：

- 1) 避免手部及腕部長時間做重複的動作，要作出適當安排，交替進行不同類型的文書工作，例如書寫文件、影印等
- 2) 避免拇指及腕部過度用力或伸展，若要處理較重或較厚的文件，應使用雙手拿取
- 3) 避免過度拉扯手腕外側，手部應保持良好的姿勢，例如把文件放到較高處時，應使用穩固及合適的工作台
- 4) 善用機械輔助設備，例如使用手推車運送文件
- 5) 安排適當小休
- 6) 多做上肢伸展運動



個案二：患上「網球肘」的廚師

個案簡述

阿廣任職安老院舍廚師四年多，每天都要處理大量食材，例如切菜、剁肉、攪拌、開罐頭及烹調食物等，還要清理爐具及煮食用具。大約一年前，阿廣的右手手肘開始出現紅腫和疼痛，拿起菜刀時手腕不能發力，其後徵狀加劇，在休息時亦隱隱作痛，以致經常不能上班。後來他向醫生求診，經詳細檢查後，證實患上「網球肘」。



個案分析

阿廣患上「網球肘」的原因包括：

- 1) 經常做重複、頻繁的腕部伸展及屈曲動作，例如剝切食物、炒餸菜等
- 2) 前臂肌肉經常過度用力，例如用鑊鏟翻動大量食物、搬抬裝滿湯的大煲、提舉和運送大包食米及清理大型爐具和煮食用具等
- 3) 沒有適當小休
- 4) 缺乏上肢伸展運動



預防方法

要預防患上「網球肘」，可採用以下方法：

1) 避免前臂肌肉長時間做重複及用力的動作

- 應善用合適的工具，例如碎肉機、攪拌機及開罐頭機等
- 改善工作間設計及工作姿勢，工作枱及爐頭的高度要合適，使員工在進行剁切食材及炒餸菜等工作時，手肘位置接近腰間高度
- 如工作枱及爐頭太高或員工身材較矮小，可放置穩固及合適高度的台階，讓員工站在其上工作



2) 避免腕部及前臂用力過度

- 刀具應保持鋒利，以減少剁切食物所需的力度
- 使用較輕便的廚具
- 提舉或搬運沉重的食材時，可與工友合作，或利用手推車等輔助工具

3) 安排適當小休

4) 多做上肢伸展運動



個案三：患上「網球肘」及「高爾夫球肘」的清潔工人

個案簡述

珍姐從事學校清潔工作已有六年，主要負責一般校內清潔，例如清潔課室、拖地、收集全校垃圾和抹窗等。半年前，她發覺刷牙時不能提起右手，工作時手肘內外側感到發熱、腫脹和痛楚乏力。她向醫生求診，經詳細檢查後，證實患上「網球肘」及「高爾夫球肘」。



個案分析

珍姐患上「網球肘」及「高爾夫球肘」的原因包括：

- 1) 手部肌腱經常用力過度，令肌腱勞損
- 2) 提舉重物（例如搬動大量禮堂座椅或收集各個課室的垃圾）時，經常採用不正確的姿勢或沒有使用合適的輔助器材
- 3) 過度伸展上肢抹窗、清潔黑板或拖地等，引致過度拉扯手部肌腱
- 4) 沒有適當小休
- 5) 缺乏上肢伸展運動



預防方法

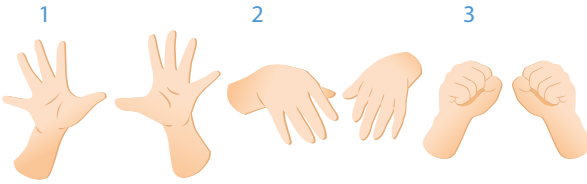
要預防患上「網球肘」及「高爾夫球肘」，可採用以下方法：

- 1) 要減少手部肌腱用力過度，可利用肩膊等大關節及身體的力量工作，例如在拖地時用肩膊及大腿的力量帶動手臂前後移動
- 2) 與工友合力搬運重物或使用適當的輔助器材，例如搬運座椅的手推座椅架，避免腕部及前臂用力過度，減低上肢肌腱的負荷
- 3) 善用輔助工具，例如抹窗時可用長柄或梯台/工作台等工具，避免肌腱過度伸展。左右手不時交替工作，可舒緩肌肉緊張
- 4) 安排適當小休
- 5) 多做上肢伸展運動



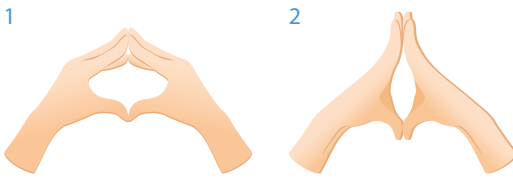
工作間伸展運動

一些伸展運動可放鬆繃緊的肌肉。以下建議的上肢伸展運動有助預防手部或前臂腱鞘炎。



第一式

- 1 雙手手指盡量伸展五至十秒。
 - 2 雙手慢慢放鬆。
 - 3 緊握拳頭五至十秒，然後放鬆。
- 重複以上動作十次。



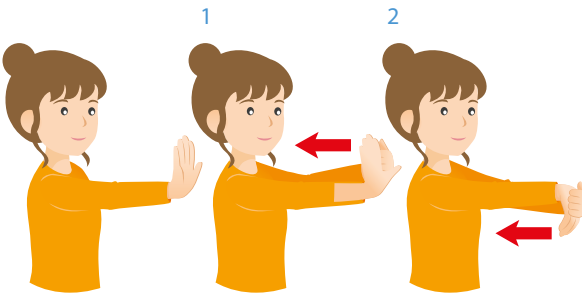
第二式

- 1 雙手指頭互相對。
 - 2 擴展拇指與食指之間的蹠位，雙手手指盡量互相貼近，維持五秒，然後放鬆。
- 重複以上動作五次。



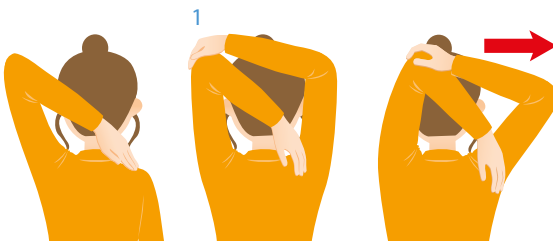
第三式

- 1 旋轉拇指十次。
 - 2 然後以相反方向再旋轉十次。
- 換手再做以上動作。



第四式

- 1 右手伸直，手掌向前，左手把右手掌輕輕向後拉，維持五秒，然後放鬆。
 - 2 保持右手伸直，手背向前，左手把右手輕輕向後拉，維持五秒，然後放鬆。
- 換手再做以上動作。
重複以上動作五次。



第五式

- 1 左手屈曲放在頭後，右手輕力把左手肘向右拉，維持五秒，然後放鬆。
- 轉換右手再做同一動作。
重複以上動作五次。

結語

雖然本小冊子只輯錄了三個不同行業的病例，但當中涉及的病因和相應的預防措施亦適合其他行業的僱主及僱員參考，以減低僱員患上『手部或前臂腱鞘炎』的機會。

查詢

如對本小冊子或其他職業安全及健康（職安健）事宜有任何查詢，請與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041 或

2559 2297（非辦公時間設有自動錄音服務）

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

勞工處網站（www.labour.gov.hk）亦載有關於本處各項服務及主要勞工法例的資料。

如欲查詢職業安全健康局提供的服務詳情，請致電 2739 9000或瀏覽該局網站（www.oshc.org.hk）。

勞工處職業健康診所

任何在職人士如懷疑患上與工作有關的疾病，可致電或親臨職業健康診所預約就診，無需醫生轉介。

觀塘職業健康診所 電話：2343 7133

粉嶺職業健康診所 電話：3543 5701

投訴

如有任何關於工作地點的不安全作業模式或環境狀況的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線2542 2172，或在勞工處網站填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有投訴均會絕對保密。



網上職安健投訴表格

本小冊子可在勞工處各職業健康服務辦事處免費索取，亦可於勞工處網站（www.labour.gov.hk）下載。有關各辦事處的地址及電話，請參考勞工處網站或致電2852 4041查詢。

歡迎複印本小冊子，但作廣告、認許或商業用途者除外。如需複印，請註明取材自勞工處刊物《職業病個案實錄 — 手部或前臂腱鞘炎》。

