

職業病個案實錄

腱鞘炎



勞工處
職業安全及健康部



職業安全健康局

本小冊子由勞工處職業安全及健康部印製

2011年2月版

本小冊子可以在職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網站
www.labour.gov.hk/tc/public/content2_9.htm直接下載。

查詢各辦事處的詳細地址及電話，請致電 2559 2297 或可參考勞工處網站
www.labour.gov.hk/tc/tele/osh.htm。

歡迎讀者複印本小冊子，但作廣告、批核或商業用途者除外。如需要
複印，請註明錄自勞工處刊物《職業病個案實錄－腱鞘炎》。

目 錄

前言	1
個案一：患上「腕部韌鞘炎」的文員	2
個案二：患上「拇指韌鞘炎」（奎緬氏症） 的圖書管理員	6
個案三：患上「網球肘」的廚師	11
個案四：患上「網球肘」及「高爾夫球肘」 的地盤工人	15
結語	19
查詢及投訴	20

職業病個案實錄 — 腱鞘炎

前言

「手部或前臂腱鞘炎」是由於有關部位的肌腱過度活動，導致肌腱或腱鞘創傷性發炎。一般人較熟悉的「網球肘」和「哥爾夫球肘」，亦屬於這類病症。如果手部或前臂在工作中長時間或經常進行急促、重複、用力的動作，特別是在不良的姿勢下進行，便有可能患上上述病症。

受影響的部位可能會出現紅、腫、灼熱、疼痛或活動能力下降等情況，嚴重時甚至會影響工作及日常生活，因此必須加以預防。

本小冊子旨在透過一些病例，對僱主及僱員解釋工作中的一些情況如何引致腱鞘炎及建議一些具體的預防方法，以作參考。

個案一：患上「腕部腱鞘炎」的文員

個案簡述

阿強從事文職工作三年多，他每天都需要長時間用電腦打字及輸入資料。

大約半年前，他開始感到在長時間使用電腦後，右手手腕有疼痛的情況出現。後來痛楚逐漸加劇，不單止在操作電腦時發作，就連在做一些日常動作時，如扭毛巾、拿茶壺等，都感到痛楚和乏力。同時，他亦開始發覺到手腕有紅腫及發熱的徵狀出現。

後來朋友介紹他到勞工處的職業健康診所就診，經醫生診斷後，證實他患上「腕部腱鞘炎」。

病因

根據醫生分析，阿強患上「腕部腱鞘炎」的原因包括：

- 1) 手部長時間進行重複及急速的動作 - 阿強為求盡快完成工作，經常連續多個小時不停地急速打字、輸入數據及操作滑鼠，令手部沒有休息的機會。

- 2) 手腕姿勢不良 - 阿強將鍵盤及滑鼠放在寫字桌上（見圖一），但因他的座椅高度較低並且是固定的，不能調校至適當高度，令他要在手腕屈曲的不良姿勢下使用鍵盤及控制滑鼠。（見圖二）



圖一



圖二

以上因素最後令手腕的肌腱及韌鞘出現勞損及發炎。

預防方法

阿強這類個案，可採取以下的措施預防：

- 1) 避免長時間操作電腦，減少手部的重複性動作
 - 交替進行不同類型的工作，例如使用電腦一至二小時後，可做一些書寫或文件處理的工作
 - 安排間歇小休

2) 注意工作間設計及工作姿勢

- 採用可調校高度的座椅，以配合桌面高度，使在操作鍵盤及滑鼠時，手肘約在這些輸入裝置的高度，而手腕保持平直



圖三

- 如桌面偏高，可在桌面下安裝可伸縮的鍵盤及滑鼠架（見圖三），或另外設置電腦枱進行電腦工作
- 若需要經常操作鍵盤輸入資料，而使用腕墊能更舒適地工作，可考慮使用腕墊。使用適當的腕墊，除了可讓手腕得到較舒適的承托外，更可在使用鍵盤時，令手腕保持平直自然

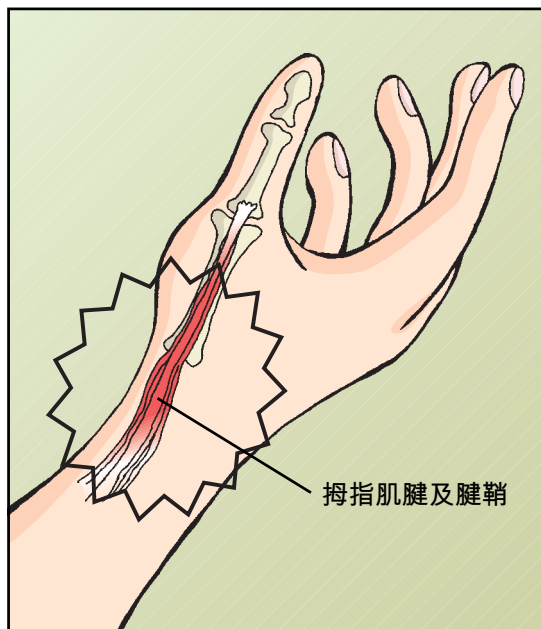
3) 多作一些手部及腕部的鬆弛及伸展運動

個案二：患上「拇指腱鞘炎」 (奎緬氏症) 的圖書管理員

個案簡述

陳小姐從事圖書館管理員已八年多。她的職務主要是處理圖書和把圖書放回書架上。

一年前，她開始感到當處理圖書時，右手拇指底部近腕側處出現疼痛（見圖四）。有時晚上回家後仍會感到腫脹及繃緊。初時，她只自行購買止痛藥和止痛膏使用。可是情況日趨嚴重，不但在拿起書本時感到患處疼痛和無法用力，就連執筆寫字亦會因觸動患處而非常痛楚。後來她往勞工處職業健康診所應診，證實她患上了「拇指腱鞘炎」，即「奎緬氏症」。



圖四

病因

醫生對陳小姐的工作作出分析，發覺有幾個原因導致她的病症：

- 1) 每天處理圖書時，她經常要使用右手拇指和手指用力抓緊書本。
- 2) 工作繁忙時，她更時常用右手拿幾本書一併上架，以致右手拇指張開的幅度和抓力加大。（見圖五）



圖五

- 3) 擺放書本上架時，右手腕外側需伸展及承受書本的重量，尤其是把書本放在書架的高處時，由於沒有使用適當的工作台，使身體靠近該處，引致右手腕外側伸展的幅度更大。（見圖六）



圖六

預防方法

陳小姐這類個案，其實可透過以下方法預防：

1) 避免拇指及腕部過度用力

- 不要單手一次過拿多本書
- 若要處理重或厚的圖書時，應同時用雙手拿着書本（見圖七）



圖七

- 2) 避免導致手部不良姿勢的情況
 - 一次過拿多本書時，拇指的腱會因大拇指張開的幅度過大而容易受傷，因此應盡量避免
 - 若要擺放書本在書架較高處，應站上合適工作台進行，避免手腕外側過度伸展
- 3) 避免手部及腕部長時間進行重複性動作
 - 交替進行圖書處理及其他類型的工作，例如書寫文件、更新圖書目錄等
 - 安排間歇小休
- 4) 多作一些手部及腕部的鬆弛及伸展運動

個案三：患上「網球肘」的廚師

個案簡述

阿敏任職老人院廚師四年多。她每天需要處理大量食物，例如切菜、剁肉、攪拌及開罐頭等，然後將食物烹調煮熟，此外她亦要清理爐具及煮食用具。約一年前，阿敏開始感覺右手手肘外側及前臂酸痛。後來徵狀加劇，不單止工作時疼痛，就連休息時仍隱隱作痛。期間她更需要經常請病假。醫生告訴她患上了「肘部腕伸肌腱炎」，俗稱「網球肘」。

病因

根據醫生的分析，阿敏患上「網球肘」有幾個主要原因：

- 1) 在準備及烹調食物時，她經常要進行重複的腕部伸展及屈曲動作，例如剁切食物、炒鑊等。
- 2) 工作時腕部及前臂肌肉需經常用力，例如用鑊鏟翻動鑊中大量食物（見圖八），搬抬載滿湯的大煲，提舉和運送大包的食米，清理大型爐具和煮食用具等。
- 3) 工作量大，時間緊逼。

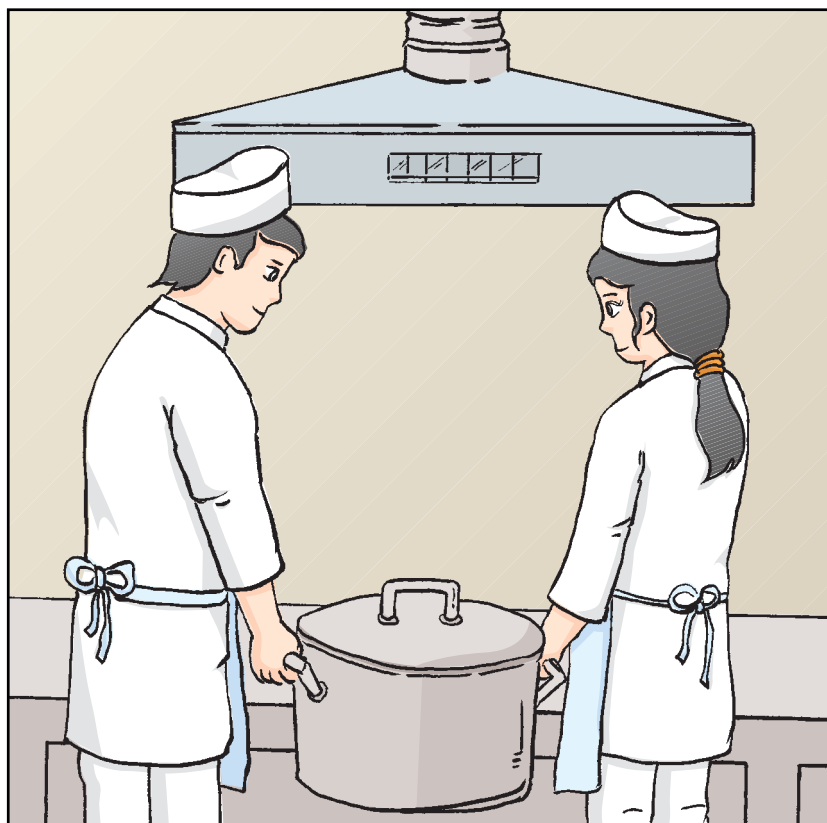


圖八

預防方法

要預防阿敏這類個案，可採取以下的措施：

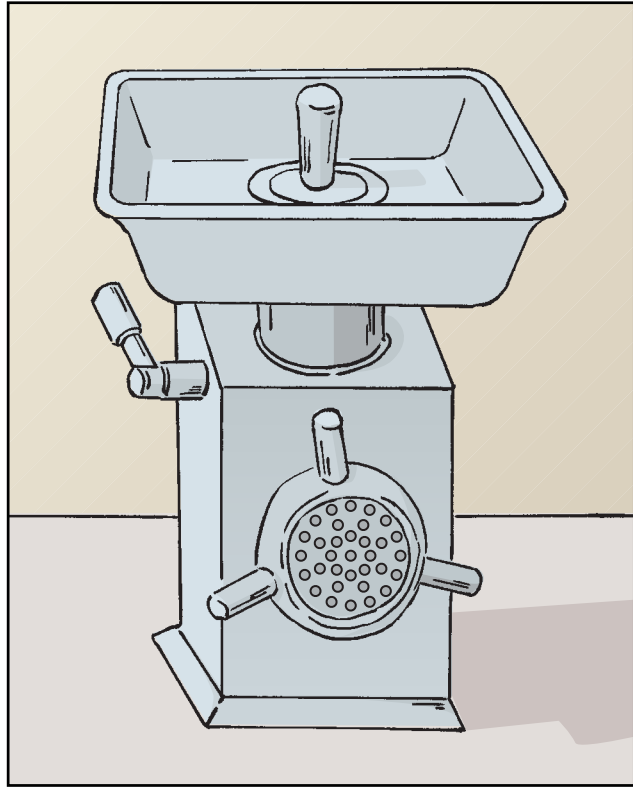
- 1) 避免腕部及前臂過度用力的情況
 - 保持刀具鋒利，減少剝切食物所須的力度
 - 使用容量較小的湯煲、鑊和杓子等廚具
 - 提舉或搬運沉重的食米和食物時，與工友合作進行（見圖九），或使用手推車輔助



圖九

2) 注意工作間設計及工作姿勢

- 工作檯及爐頭的高度要適中，避免員工在進行剝切食物及炒鑊等工作時，手部位置高於腰間高度
- 如工作檯及爐頭太高或員工較矮小，可設置一些穩固而高度適合的台階，讓員工站在其上工作



圖十

3) 避免腕部長時間進行重複性動作

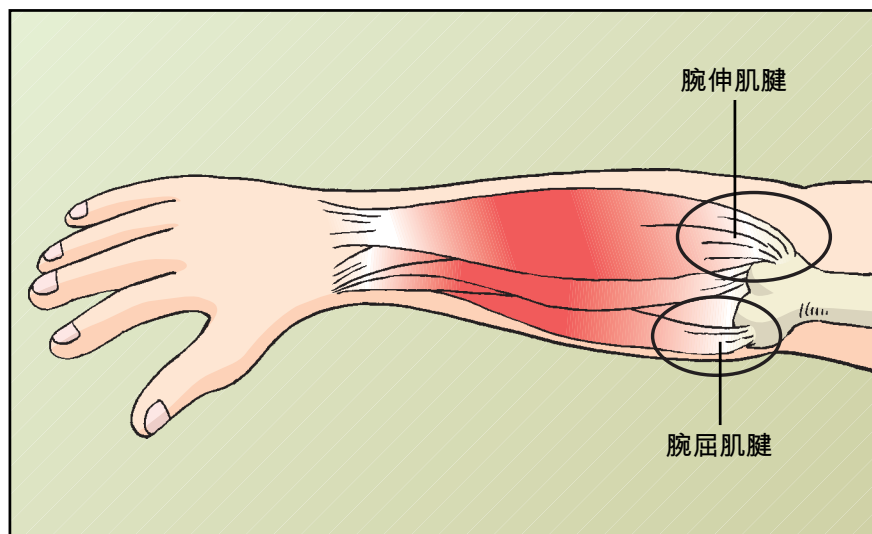
- 善用合適的器具，例如碎肉機（見圖十）、攪拌機及開罐頭機等
- 安排間歇小休

4) 多作上肢的鬆弛及伸展運動

個案四：患上「網球肘」及「高爾夫球肘」的地盤工人

個案簡述

阿達在地盤當雜工已五年多，每天他需要用人手搬運大量沙石、混凝土、鐵枝及木板等建築物料，還不時要用鐵鏟挖掘泥沙、以大鐵鎚擊碎石屎及用鐵筆起釘。直至一年前，他發覺右手手肘兩側在工作時經常疼痛，甚至在家中搬動檯椅或洗澡時，也感痛楚乏力。經醫生診斷，證實他患上「腕伸肌腱炎」和「腕屈肌腱炎」，即一般人俗稱的「網球肘」及「高爾夫球肘」（見圖十一）。



圖十一

病因

根據醫生的分析，阿達患上「網球肘」及「高爾夫球肘」的原因包括：

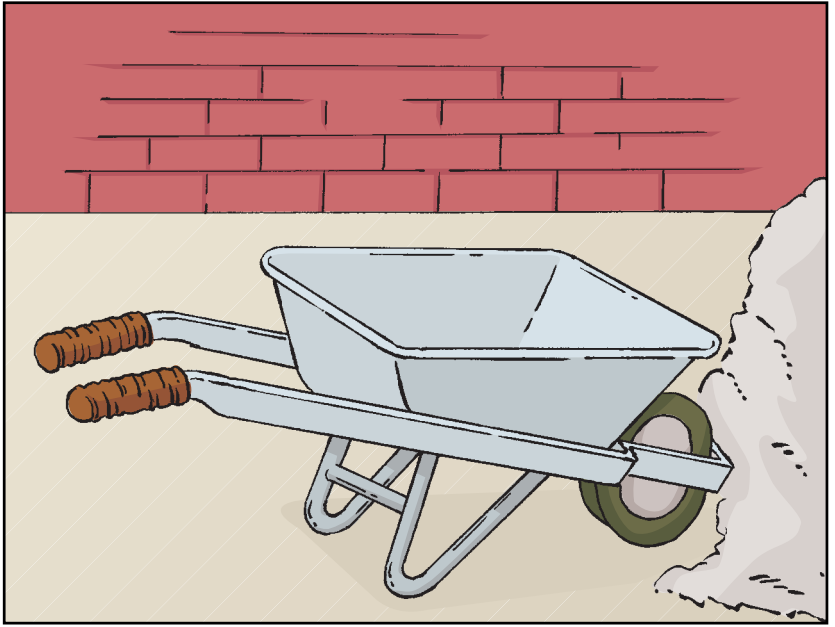
- 1) 工作時右手手腕和前臂經常需要反復用力。

- 2) 沒有採取適當的人力提舉方法。經常隨手將地上的建築物料急促地掀起上膊，使手腕及前臂需要額外用力。
- 3) 工作貪快，獨自匆匆地搬運一些沉重的建築材料，沒有使用合適的輔助器具或找工友協助。

預防方法

要預防阿達這類個案，應注意以下各點：

- 1) 避免腕部及前臂過度用力
 - 應盡一切可行方法，以機械代替或輔助人手進行工序，例如使用挖泥機挖掘沙泥
 - 採取正確的方法搬運建築物料，不應隨手將物料急促地掀起
 - 若需搬運大量或沉重的物料，應與工友合作或利用斗車（見圖十三）



圖十三

- 2) 適當的小休安排，可減少肌腱因過度活動而導致勞損的機會
- 3) 多作一些上肢的鬆弛及伸展運動

結語

本小冊子雖然只輯錄了四個不同行業的病例，但這些個案所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作參考之用。

其實，預防手部或前臂「腱鞘炎」的方法主要是基於三項原則：

- 1) 避免長時間進行急促及重覆的手部動作
- 2) 減低手部及前臂所須使用的力度
- 3) 採取正確、自然的手部工作姿勢

僱主及僱員可根據這三項原則，作出一些相應的預防措施，以減低僱員患上「腱鞘炎」的機會。

由工作引致的「手部或前臂腱鞘炎」屬於「僱員補償條例」內列明的職業病的一種。如懷疑自己患上這病症或任何職業病，可致電勞工處職業健康診所預約時間就診：

觀塘職業健康診所
電話: 2343 7133

粉嶺職業健康診所
電話: 3543 5701

查詢

如你對本小冊子有任何疑問或想查詢職業健康及衛生事宜，可與職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041
傳真：2581 2049
電郵：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。本處的網址是：www.labour.gov.hk

你亦可透過職業安全健康局熱線：2739 9000 及網頁www.oshc.org.hk，找到該局提供各項服務的資料。

投訴

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。所有投訴均會絕對保密。

