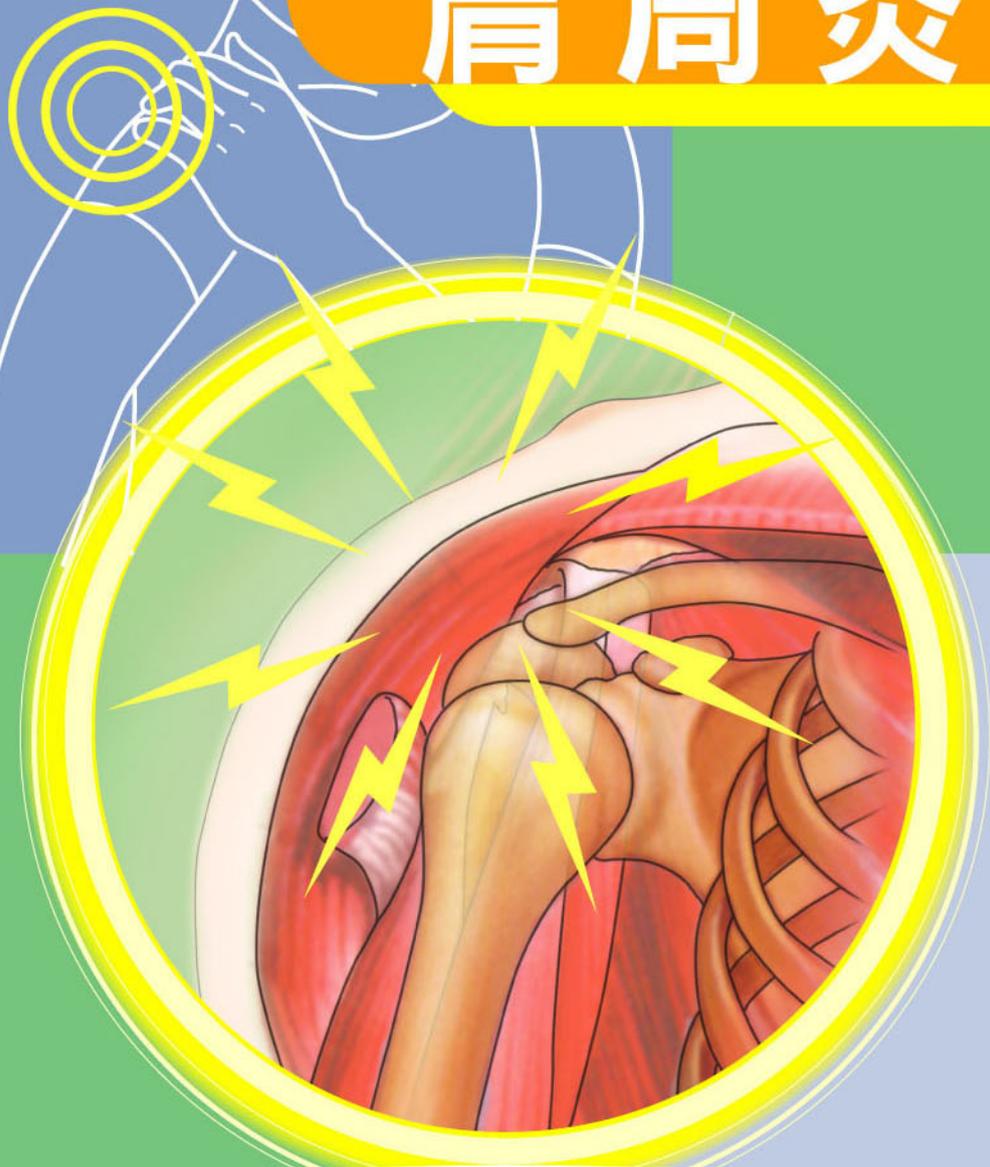


肩周炎



工作與健康是息息相關的。

工作可影響我們的健康，而健康亦會影響我們的工作。

根據國際勞工組織的定義，工作與疾病兩者的關係可分為以下三類：

(1) 職業病

是指已被認為與工作時暴露於物理、化學、生物或精神因素有明確或強烈的關係的疾病，而這些環境因素是導致該疾病的顯著及必須成因，例如矽肺病、石棉沉著病、職業性失聰等等。

(2) 與工作有關的疾病

是指成因眾多及複雜的疾病，而工作環境中的因素可能是該疾病之成因之一，例如足底筋膜炎、下肢靜脈曲張、肩周炎等等。

(3) 常見影響工作人口的疾病

是指工作環境中的因素並非其成因的疾病，例如糖尿病、痛風、類風濕性關節炎等等。然而，工作環境中的因素可使這些疾病的病情加劇。

這單張介紹的肩周炎，便是一種常見的「與工作有關的疾病」。

何謂肩周炎？

肩關節被多組肌肉、腱、韌帶及關節囊包圍着，而肩周炎是指肩關節周圍的腱（包括轉動套及二頭肌腱）因創傷、勞損或其他因素而引發的炎症。

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這病的風險，包括：

- ▶ 隨着年齡增長而出現的腱磨損及退化
- ▶ 過度使用肩關節的腱，例如：
 - 手臂重複地向前或向外側提高
 - 手臂保持着提高的固定姿勢



- ▶ 肩關節曾受創傷或接受手術
- ▶ 其他因素，例如糖尿病、甲狀腺分泌失調等

徵狀

- ▶ 肩關節疼痛，甚至不能側睡向患肩的一方
- ▶ 肩關節活動幅度減少，情況嚴重時更會影響日常生活和工作

那些行業的員工較易患上？

- ▶ 燒焊工人 - 拿取焊鉗的手臂經常保持着向外側提高的固定姿勢
- ▶ 清潔工人 - 清洗玻璃窗時，手臂重複地向外側提高
- ▶ 油漆工人 - 當進行天花板油漆時，拿着油漆刷子的的手臂經常保持着向前及向外側提高
- ▶ 理貨員 - 擺放貨物於貨架時，手臂重複向前或向外側提高



怎樣預防？

1 避免手臂重複地向前或向外側提高

▶ 重新安排工序及工作間的設計，例如

- 放置常用的物件和工具在容易拿到的高度，使手臂的位置盡量靠近身體。
- 安排間歇小休或間中轉換工作姿勢，讓肩關節及周圍的腱得以休息。



- ▶ 使用合適的輔助工具，例如
- 拿取高處的物件時應使用穩固的腳踏。
 - 利用長柄油漆刷子以減少手臂重複向前及向外側提高。



2 減輕肩關節承受的壓力

- ▶ 減輕提舉重物時所需的力度，例如
- 採取小組搬移方法。
 - 使用手推車等搬運輔助工具。
 - 使用合適及輕巧手提工具。



3 適當運動

第一式

- 1 右手扶著穩固的傢俬，上身前傾，左手放鬆垂下，手臂打圈十次。
- 2 然後以相反方向再打圈十次。
- 3 換手再做以上動作。



第二式

- 1 站於牆旁邊，離牆約三十厘米(約一尺)，右手向外張開扶牆。
- 2 手向上爬，同時將身體慢慢靠近牆，直至肩部或腋下有拉緊感覺，維持十秒，然後返回原來姿勢。重複做十次。
- 3 換手再做以上動作。



第三式 ●●▶

- 1 右手拿着毛巾一端，把毛巾放於身後，以左手部拿着毛巾下端。
- 2 持毛巾上端的右手向上拉，將左手慢慢地拉高，直至左肩部有拉緊感覺，然後回復原來姿勢。重複做十次。
- 3 換手再做以上動作。



4 健康生活

- ▶ 充足休息和睡眠
- ▶ 恆常運動
- ▶ 均衡飲食

怎樣治療？

- ▶ **減少肩關節活動** - 除適當的運動外，盡量減少使用患肢提舉重物或過分活動肩關節
- ▶ **冷敷或熱敷** - 可舒緩疼痛
- ▶ **藥物** - 可使用口服，外用和局部注射等消炎止痛藥
- ▶ **物理治療** - 例如超聲波治療，紅外線治療及康復運動等
- ▶ **外科手術** - 情況嚴重時可能需要接受手術治療



結語

肩周炎是一種「與工作有關的疾病」。雖然工作環境中的因素只是這病的眾多成因之一，若能排除工作中的危害因素或控制其風險，採取適當的預防措施，便有助減低患上這病的機會，保障我們的健康。

諮詢服務

如你對本單張有任何疑問或想查詢其他職業健康及衛生事宜，可與勞工處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<http://www.labour.gov.hk>。

職安健投訴熱線：如有任何有關職業安全及健康的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。

並且可透過職安電話熱線：2739 9000，查詢職業安全健康局提供各項服務的資料。