

別把自己當鐵人，一旦傷到難恢復

陳先生在鐵工廠工作，須經常搬運20-30公斤重物，每日搬200-400次，工作了15年，2年前因下背痛及左腳麻痛，就醫檢查後，被診斷為椎間盤突出，經職業傷病防治中心專業醫師至現場訪視後，診斷為職業病。後來在手術治療、復健治療與防治中心的復工協助下，於三個月後順利回到了原公司上班，且能勝任輕度搬運工作。



就近服務最快速 免除您再繞遠路

台北醫學大學附設醫院
(02)2737-2181分機1122

國立台灣大學醫學院附設醫院
(02)2312-3456分機67491

財團法人林口長庚紀念醫院
(03)211-8380

中國醫藥大學附設醫院
(04)2203-2121分機4508-9

中山醫學大學附設醫院
(04)2473-9595分機33846-7

財團法人彰化基督教醫院
(04)723-8595分機4131-2

花蓮慈濟綜合醫院
(03)856-1825分機2144

國立成功大學醫學院
附設醫院
(06)235-3535分機4937
4939

高雄醫學大學
附設中和紀念醫院
(07)818-8604

- 職業傷病防治中心
- 職業傷病防治網絡醫院
- ★ 職業傷病管理服務中心

行政院勞工委員會

免費諮詢專線

0800-085151

職業傷病管理服務中心

02-3366-8266

<http://www.tmsc.tw>

螞蟻可搬數十倍重物 但您不能學

勞工朋友常搬超重物品 小心容易椎間盤突出！



行政院勞工委員會

平等
尊嚴
人性
安全

什麼是椎間盤突出？



椎間盤是脊椎骨之間的圓形結締組織，可緩衝跳躍或跑步時脊椎骨承受的壓力。椎間盤內含柔軟與凝膠物質，當外層破裂膠質流出，就是「椎間盤突出」。

勞委會中區職業傷病防治中心
彰化基督教醫院
職業醫學科主任 **湯豐誠**

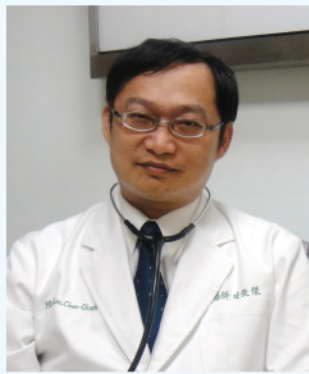
有些椎間盤突出是因年齡增長椎間盤失去水份、減少彈性，易破裂。

此外，不良姿勢彎腰、搬重物、長時間坐姿、抽菸、體重過重、承受重量的運動、跌倒或車禍背部受傷，都會造成椎間盤突出。

從就醫的案例發現：瓦斯、傢俱、電視、冰箱等送貨員、搬運工、建築工、舉重選手、農場工人、漁民、礦工、垃圾清潔工、倉儲、物流業者、卡車司機等職業，容易發生椎間盤突出問題，請這類型的勞工特別要注意保護防範。



預防椎間盤突出的方法



勞委會中區職業傷病防治中心
中山醫學大學附設醫院
職業醫學科主任 **陳俊傑**

- **運動**：規律運動可延緩椎間盤老化，也可強壯背部肌肉支撐腰部。在運動的前後，應該有暖身與緩解動作，且與伸展運動配合。

椎間盤突出有哪些症狀？

椎間盤突出症狀相當多樣，有些人沒壓迫到神經及脊髓，所以無明顯自覺症狀。然而，大部分人都會有疼痛現象，剛開始下背部疼痛，然後再傳至身體其他部位。因為椎間盤突出最常影響到坐骨神經，而此神經分布在骨盆、臀部、大腿、小腿及腳，因此這些部位會麻木、刺痛。假如是壓迫到其他部位的神經，可能有肌肉無力、肌肉痙攣或尿失禁等症狀。

- **正確的搬運**：搬重物先自我評估，確信可以勝任此重量。搬運時先輕微彎曲腰部、髖部與膝部，將物品盡量靠近自己腰部，避免扭腰或傾斜一側，搬運時維持頭部向上與向前看。
- **正確的坐姿**：確認座位舒適有支撐，長時間坐姿或駕駛時，建議定期休息，並伸展腰部與走動。
- **控制體重**：避免體重過重，可以減少腰部壓力與扭傷的機會。
- **維持良好姿勢**：走路或站立時將頭部與肩部輕微後傾，辦公座椅調整正確高度，讓腳能平放地上，使膝部維持90度彎曲。



萬一您椎間盤突出，懷疑跟工作有關 請找職業傷病防治中心

勞工職業傷病可由一般科別醫師提供醫療照顧，但要請公傷假及請領職災給付所需的職業傷病診斷證明，只有職業醫學科醫師才能給你專業之服務。

行政院勞委會為保障職業傷病勞工權益，於全國成立九家職業傷病防治中心暨四十六家網絡醫院，讓勞工能就近獲得協助。有職業傷病問題，找防治中心或網絡醫院，才不會跑冤枉路。