

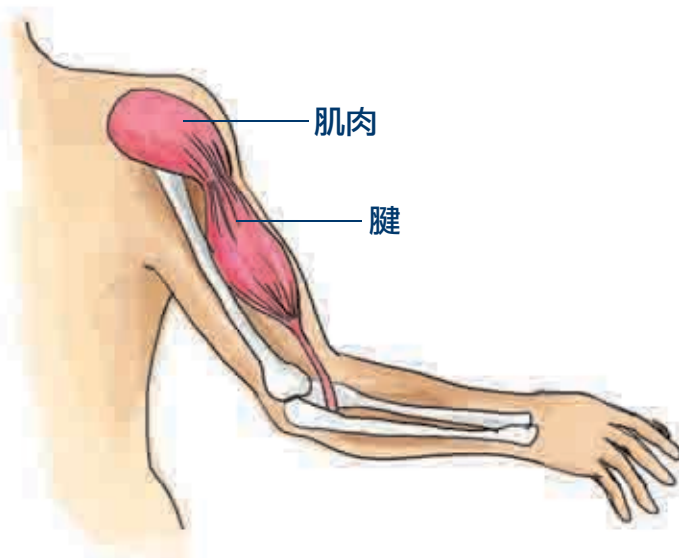
預防職業性肌肉筋骨勞損

肌肉筋骨勞損在各行各業中，是一個較為普遍的問題，印刷、出版及報業從業員也不例外，因為他們的工作不少都涉及體力勞動及重複性動作，例如長時間站立／行走、徒手搬運抬舉物件、雙手不停活動包括輸入資料數據、手作工程等。進行這些動作全靠肌肉骨骼，包括肌肉、筋腱及神經等活動系統的配合及帶動，假如工作需要經常用力及進行頻繁、重覆性動作，便有機會引致肌肉筋骨勞損，如果受影響的身體部份／組織沒有得到及時的休息，就會出現創傷的情況。這不僅會對工作方面有影響，而個人方面亦會因長期疼痛及活動受限而影響日常生活甚至喪失工作能力。

甚麼是職業性肌肉筋骨勞損 ■

引致職業性肌肉筋骨勞損包括以下三種組織的損傷：

- 1 肌肉損傷：**重複及用力過度會令肌肉長時間處於收縮狀態而減慢血液循環，造成有害代謝物積聚，使肌肉疲勞、酸痛及容易勞損。
- 2 筋腱損傷：**筋腱的作用是將肌肉及骨骼連接，筋腱的連接位置由筋膜作保護及潤滑。重複及用力過度的活動會增加筋腱與筋膜的磨擦，引致發炎。
- 3 神經損傷：**身體做出的動作是由神經刺激肌肉群組而帶動的肌肉活動。若肌腱發炎會令周圍的肌肉腫脹、壓迫神經阻礙神經傳導令觸覺減退。神經長期受壓可令肌肉萎縮。



徵狀及成因

疼痛是肌肉筋骨勞損最常見的徵狀，受影響部份會呈現腫脹及灼熱感覺，當活動或工作時觸動傷患部位，會增加痛楚、乏力、痲痺、肌肉痙攣，嚴重者甚至會出現關節僵硬的情況，令活動幅度減少，影響工作及日常生活。而所呈現的徵狀大致可以分以下幾個階段：

- 1 初期：**受損部位在工作時感到疼痛、疲勞，到晚上及休息過後徵狀便隨之消失，並未對工作造成影響。
- 2 中期：**工作時疼痛及疲勞加深，並且持續到晚上。因徵狀持續，往往會減低工作速度。
- 3 後期：**休息時仍感疼痛、疲勞以及虛弱，以致不能入睡及不能完成輕鬆的工作。

引致肌肉筋骨勞損的因素包括：

- 1 不良工作的姿態或動作：**當身體的任何部位在極度伸展的狀態時，相關的肌腱和神經組織便會受到拉展和收縮；而越長時間維持於這些不良的工作姿勢，例如手腕屈曲、手臂扭動、手肘處於不自然的角度，以及手臂提昇高於肩膊位，導致筋骨勞損的可能性越大。此外，膊頭和頸部的肌肉亦同時處於緊張和收縮狀態，並減少血液流向手部正在工作的肌肉，容易造成手部肌肉疲勞引致受傷。

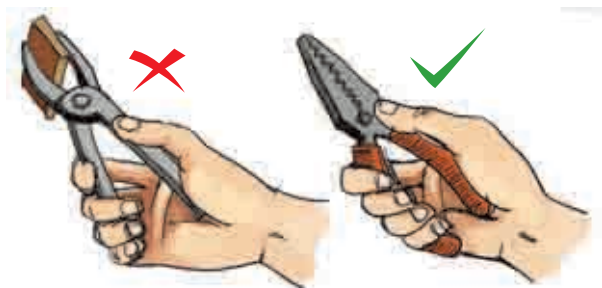


- 2 重複動作及工作速度：**當工作須要重複使用同一組肌肉和關節，加上速度很快時，則患上筋骨勞損的傷害的可能性便會提高。在工作時涉及高度重複性動作時，有關員工便容易感到疲勞。這是因為每個重複動作相隔之時間很短，有關肌肉筋腱不足以完全休息復元；在肌腱疲倦下工作，便容易造成勞損受傷。
- 3 工作使用的力度：**工作所使用的力度與負荷物的重量、握持它們時的方法與身體的距離有關。例如雙手用力裝嵌貨物、彎腰提舉重物時，用力的動作集中於身體的某部位上，令員工的肌腱容易感到疲倦而構成勞損受傷。
- 4 使用不良設計的手工具：**使用不良的手工具容易令有關肌肉受壓，構成勞損。
- 5 於震盪、過熱或過冷的工作環境下工作：**例如員工在進行產品測試時會遇上震盪，以及手部需要經常接觸低溫或高溫物料時，都有可能導致筋骨勞損。

預防職業性肌肉筋骨勞損要點 ■

1 改善工作場所的設計：重複性高的工序，應將所有操作物件、零件、工具放置於雙手伸取可及的工作範圍內。

2 選用合適的手工具：使用時能維持手腕姿勢自然不彎曲；手工具應輕巧且握柄大小、長度適中；握柄壓力能分散於手掌，易於抓握。

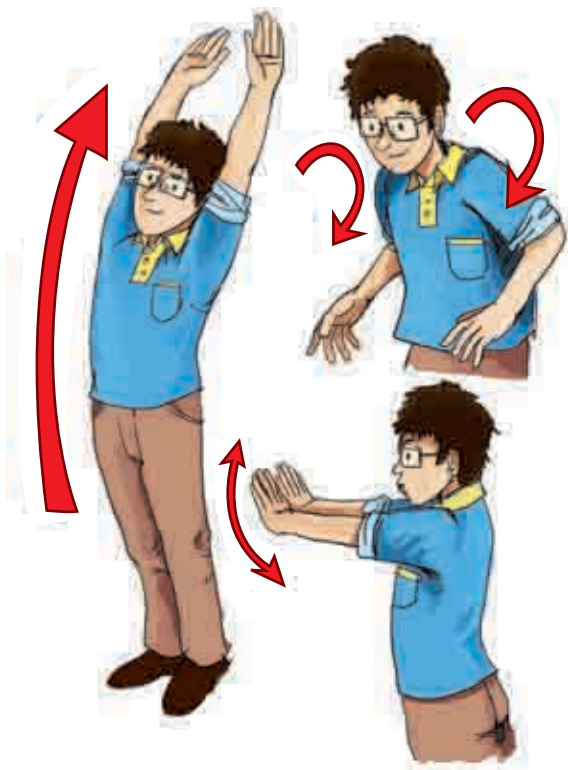


3 改善工作安排

- 編排輪流作不同的工作，令工作模式多樣化，也可減少固定或重複性動作。
- 假如工作涉及長時間用力握住工具或重複而又迅速的動作，便應安排員工有適當的休息時間。
- 為新員工提供足夠訓練及指導，並讓他們逐步適應工作的速率。

4 休息及舒展運動

- 要讓肌肉筋骨得到充足的休息，以免積聚疲勞。
- 利用休息的時間做一些舒展運動，鬆弛筋骨。



5 採納正確工作姿勢

- 避免採用不良的工作姿勢，如手腕屈曲或扭轉、經常彎腰、過度伸展等動作。
- 避免長時間處於固定的姿勢，應稍作轉身或走動來紓緩局部受壓的部位。
- 盡量減低動作的速度的力度，特別是提舉重物時，應善用機械輔助工具如手推車，來減少提舉時的肌肉負荷。



總結 ■

預防勝於治療，如果我們能夠實行以上的預防措施，就可以大大減少肌肉筋骨勞損的風險。 ■