

## 筋骨勞損腫痛 居職業病首位 減廚具重量有效防腱鞘炎

太陽報 28/03/2006



勞工處醫生替病人評估手部傷患。

勞工處發現從事文職及服務業的僱員，近年患上肌肉性筋骨勞損個案有增加趨勢，經常進行重複性動作或體力勞動的僱員是染病的高危族，分析發現不少患者也是從事廚房工作，顯示沉重的廚具容易令手部受傷。勞工處今年將針對飲食業預防肌肉性筋骨勞損作宣傳，希望僱主可以改善工作環境，例如研究減輕中式廚具重量的方法。

隨 本港經濟轉型，近年向勞工處呈報的職業病情況亦出現改變，由以往主要是矽肺病及職業性失聰，改為肌肉及筋腱勞損的疾病，去年該處錄得的手部或前臂腱鞘炎個案較前年大幅增加逾七成，達到七十五宗，成為全港職業病之冠。

勞工處職業健康顧問醫生梁禮文指出，近期增加的腱鞘炎個案以文職、廚師及服務業從業員為主，今年會集中向飲食業員工推廣，包括推出健康指引，提醒僱員減少重複動作、使用正確姿勢提取重物或以器械協助工作等。

### 「拋鑊」增手部勞損

梁禮文指出尤其中式食肆使用的廚具，不少也屬「重量級」，加上廚師長期重複同一動作，例如炒 或俗稱「拋鑊」的動作，均會增加手部勞損的風險，故呼籲僱主研究引入一些「輕量級」的廚具，或加入工具輔助，減輕廚師及廚房工人工具使用的力量，他警告若長期忽視腱鞘炎不但會影響工作效率，病情嚴重甚至會影響日常生活。

腱鞘炎屬其中一種肌肉性筋骨勞損，徵狀包括損傷位置出現紅腫、灼熱、疼痛及活動能力下降等，其餘常見的肌肉性筋骨勞損還有頸部緊張綜合症、網球肘、腕管綜合症、腰背痛等，患者受損的肌肉部位由於長時間處於收縮狀態，令血液及氧分供應減少，有害的代謝物積聚可引致肌肉發炎紅腫，過度勞損的肌肉亦會壓 或破壞神經線，令患處觸覺減退，嚴重可引致肌肉萎縮。

職業性失聰亦是本港主要職業病之一，梁禮文指出患者一般需在高噪音環境工作數十年才會發病，患者大部分也是從事製造業及建築業。不過，隨 近年僱主及僱員保護聽覺的意識加強，呈報個案已由九五年六百多宗，大幅減至去年六十多宗。 **SUN**

---

MY Consulting - Ergonomics, Health and Safety & Wellness

T: 852 3625 2024

F: 852 3487 1975

E: [justinechim@my-ergonomics.com](mailto:justinechim@my-ergonomics.com)

W: <http://www.my-ergonomics.com>

~ Contact us for free consultation ~