



## 網球肘 也是一種職業病

王先生從事牛排店廚工之工作約10年，工作內容包含煮醬汁、搬搬烤盤及夾鐵板，因手肘出現疼痛症狀，懷疑和工作有關，故至職業醫學科門診就醫，經檢查後診斷為網球肘。此外，醫師評估其每天之工作約有一半以上的時間需前臂出力旋轉、手臂於身前抬舉重物、重複手肘動作等等，考量其工作性質和經排除其他因素後，認定其疾病為工作因素所導致之職業病。



## 認定原則

- ◎工作長時間需要反覆手肘彎曲及伸直的動作、或是手腕翹起的時候用力施力。
- ◎從事該工作最少6個月之後才產生症狀。
- ◎排除老化退化或其他日常特定動作，無肘外傷與肘關節病變之病史。



## 若您手肘疼痛，懷疑跟工作有關 請讓我們協助您！

### 職業傷病管理服務中心

諮詢電話：02-3366-8266 網址：<http://www.tmsc.tw>

台北榮民總醫院  
電話：(02)2875-7525  
分機：830、831

國立臺灣大學醫學院附設醫院  
電話：(02)2312-3456  
分機：67491、674067

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院  
電話：(03)349-8765

佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院  
電話：(03)856-1825  
分機：2144

中國醫藥大學附設醫院  
電話：(04)2205-2121  
分機：4508、4509

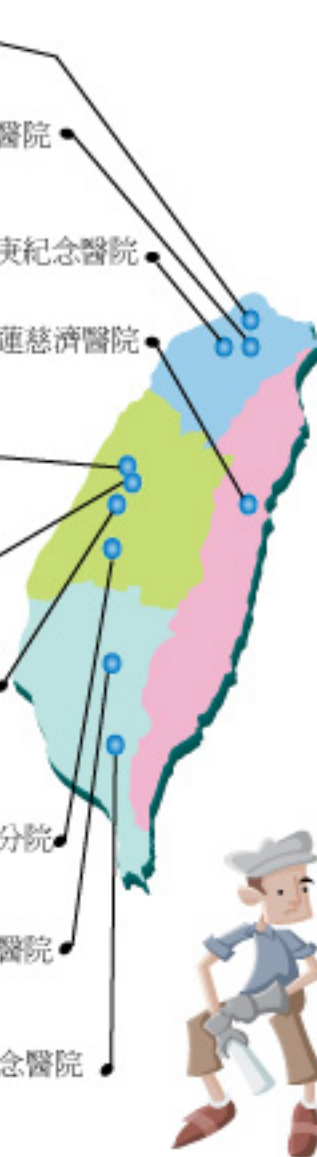
中山醫學大學附設醫院  
電話：(04)2473-9595  
分機：34978、34979

彰化基督教醫療財團法人  
彰化基督教醫院  
電話：(04)723-8595  
分機：4131、4132

臺大醫學院附設醫院雲林分院  
電話：(05)633-0002  
分機：8781

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

高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
電話：(07)313-3604



你知道嗎？

# 網球肘 也可能是工作引起的



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

## 什麼是網球肘？

網球肘又稱「肱骨外上髁炎」，是指肘關節外側的肌肉過度使用而造成發炎疼痛，當從事需要前臂用力拿東西的動作時，會痠痛到支撐不住東西的重量，甚至連用手提一杯水都很困難；在休息時，也會感覺手臂肌肉緊緊硬硬的、且會有隱隱作痛的不舒服感。



## 有哪些症狀？

- ◎ 手肘外側骨突處有壓痛感。
- ◎ 前臂酸重使不上力。
- ◎ 無法提拿重物、擰毛巾且握物無力。

## 什麼樣的工作容易罹患？

- ◎ 工作需要長時間提重物，前臂持續使力者：如泥水工及牧場工作人員等。
- ◎ 工作需要手腕反覆伸直動作者：如油漆工及打字員等。
- ◎ 工作時經常反覆揮動前臂動作者：如網球選手。



## 必要時記得 佩戴護具！



## 如何預防？

- ◎ 家庭主婦：  
買菜時，盡量使用推車，少用提籃。建議使用鍋鏟、菜刀等廚具宜採較輕的工具且連續使用時間不宜超過10分鐘，拖地時，避免過度使用手腕動作。
- ◎ 上班族：  
長時間打電腦或寫字，建議30分鐘應休息5分鐘。
- ◎ 工人：  
避免搬重物，減少工作量。