

久站傷病的預防與保健

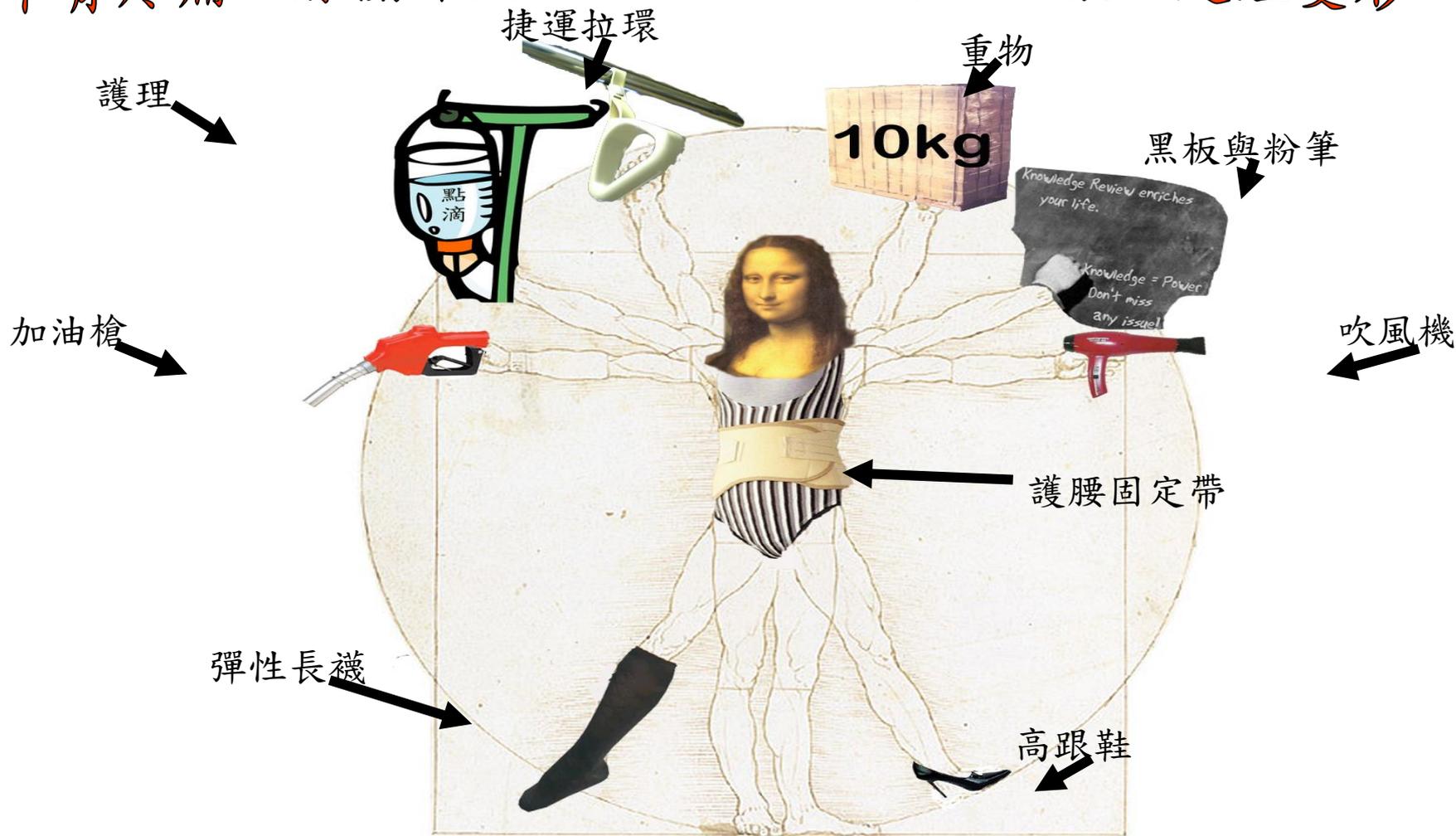
臺北市立聯合醫院 忠孝院區

職業醫學科 楊慎絢 主任

2013. 5 . 22 .(三) 下午 13:30 ~ 14:30

您站累了嗎？

下背疼痛、膝關節痛、下肢水腫、靜脈曲張、足趾變形...



請自我檢視久站危險因子

1. 每天站立時間>4小時
2. 工作時每小時不能坐下休息一下
3. 工作鞋鞋跟高於5公分
4. BMI>23
5. 吸菸

有兩項以上者為久站工作傷害的高危險族群

電話洽詢：27861288#8270

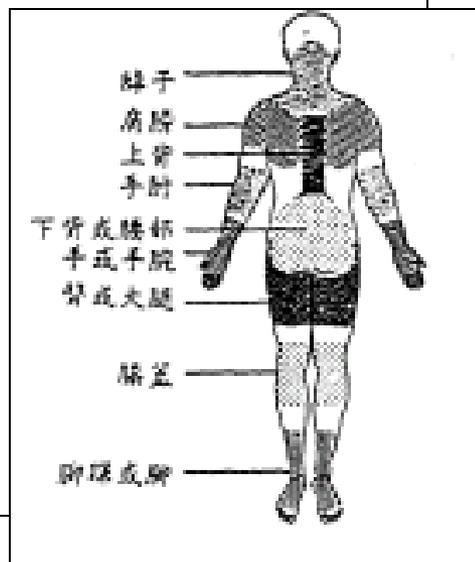
一．「久站工作族群職業傷病」

- 就業人口1985年以農林漁牧工業為主(59.0%)，2003年以服務業為主(57.9%)。
- 許多服務行業在工作時都必須長久站立：倉儲人員、專櫃小姐、飯店餐飲人員、加油站員工、美容美髮人員、空服人員，
- 長期久站引起後頸酸痛、下背痛、坐骨神經痛、膝關節發炎、足趾變形、甚至靜脈曲張等職場健康問題。

- 其他行業像是教師、交通警察、護理人員的工作型態，也很少有空間坐下來休息。
- 再加上往返通勤的站立時間，一天往往超過八小時都是處於站立狀態。
- 「久站工作族群」的職業傷病不僅影響工作效率、生活品質，也造成身體健康的長期影響。

二．「久站工作族群職業傷病」的 症狀

- (1) 下背疼痛、頸部酸痛及椎間盤突出：
- 長久站立造成之累積性傷害(Cumulative Trauma Disorder, CTD)，以下背痛最為常見。初期症狀覺得腰部酸痛、頸背僵硬、四肢肌肉扭筋，長期搬動重物，缺乏適當休息。



- 腰頸突然推拉扭轉，日積月累造成腰椎、頸椎的間椎盤突出。
- 更嚴重甚至產生上肢麻木、坐骨神經痛，以及肌肉萎縮、肌力減退。

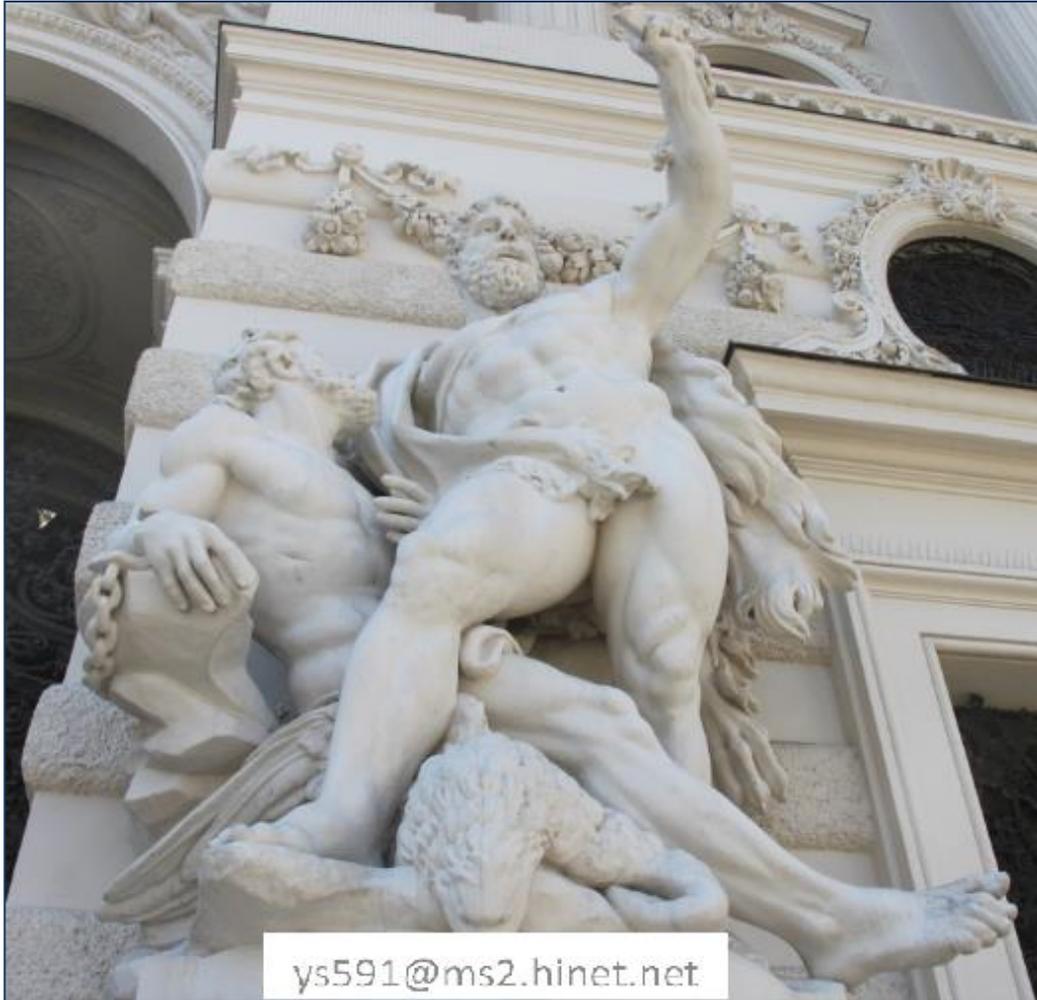
- (2) 膝關節滑囊炎：因為長期站立造成膝關節壓迫，引起膝關節軟組織發炎。初期覺得關節腫脹、疼痛，如果反覆屈膝搬運物品，又無適度休息與療護，更容易造成關節退化變形，甚至行走困難。
- (3) 足趾變形：久站加上鞋子設計不良，造成足趾外翻、關節變形。足趾長期受壓也會造成表皮角質增生，俗稱雞眼。

- (4) 下肢水腫：久站造成下肢血液回流障礙，初期覺得小腿抽筋、腳踝腫脹，越站越嚴重，甚至穿不上鞋子。
- (5) 靜脈曲張：久站造成下肢靜脈循環障礙，腿部沉重、小腿疼痛，加上體重增加或缺乏適度運動，造成下肢靜脈膨脹扭曲，甚至滲血瘀青，壓迫神經。
- (6) 頭暈：久站造成頭頸不適或暈眩感。

站姿作業易發生的健康危害

- 下肢疼痛或傷病：
 - 下肢靜脈曲張
 - 足部疼痛、足底筋膜炎
 - 膝關節病變
 - 髖關節炎
 - 蹠隧道症候群
- 下背痛、肩頸疼痛。
- 自然流產。
- 心血管疾病、高血壓。

久站傷病



- 站立需使用的肌肉
- 1. 股直肌, 外肌, 內肌
- 2. 臀大肌, 中肌
- 3. 股二頭肌, 半腱肌
- 4. 脛骨前肌
- 5. 腓骨長肌
- 6. 腓腸肌
- 7. 比目魚肌

久站傷病



- 站立需使用的肌肉
- 1. 股直肌, 外肌, 內肌
- 2. 臀大肌, 中肌
- 3. 股二頭肌, 半腱肌
- 4. 脛骨前肌
- 5. 腓骨長肌
- 6. 腓腸肌
- 7. 比目魚肌

久站傷病



- 站立使用的關節
- 1. 腰椎
- 2. 髖關節
- 3. 膝關節
- 4. 踝關節
- 5. 足部關節



久站傷病

- 加重負荷的因素
- 1. 缺乏適度休息

A. 下背疼痛：

長久站立造成累積性傷害(腰部酸痛、僵硬、四肢肌肉酸)



ys591@ms2.hinet.net

久站傷病

- 加重負荷的因素
- 1. 缺乏適度休息
- 2. 舉重物

B. 腰椎間盤突出：
長期站立加上搬動
重物，引發坐骨神
經痛，以及肌肉萎
縮、肌力減退。

久站傷病

- 加重負荷的因素
- 1. 缺乏適度休息
- 2. 舉重物
- 3. 扭動

C.膝關節滑囊炎：久站造成膝關節發炎，屈膝扭動出力，加重關節退化變形。



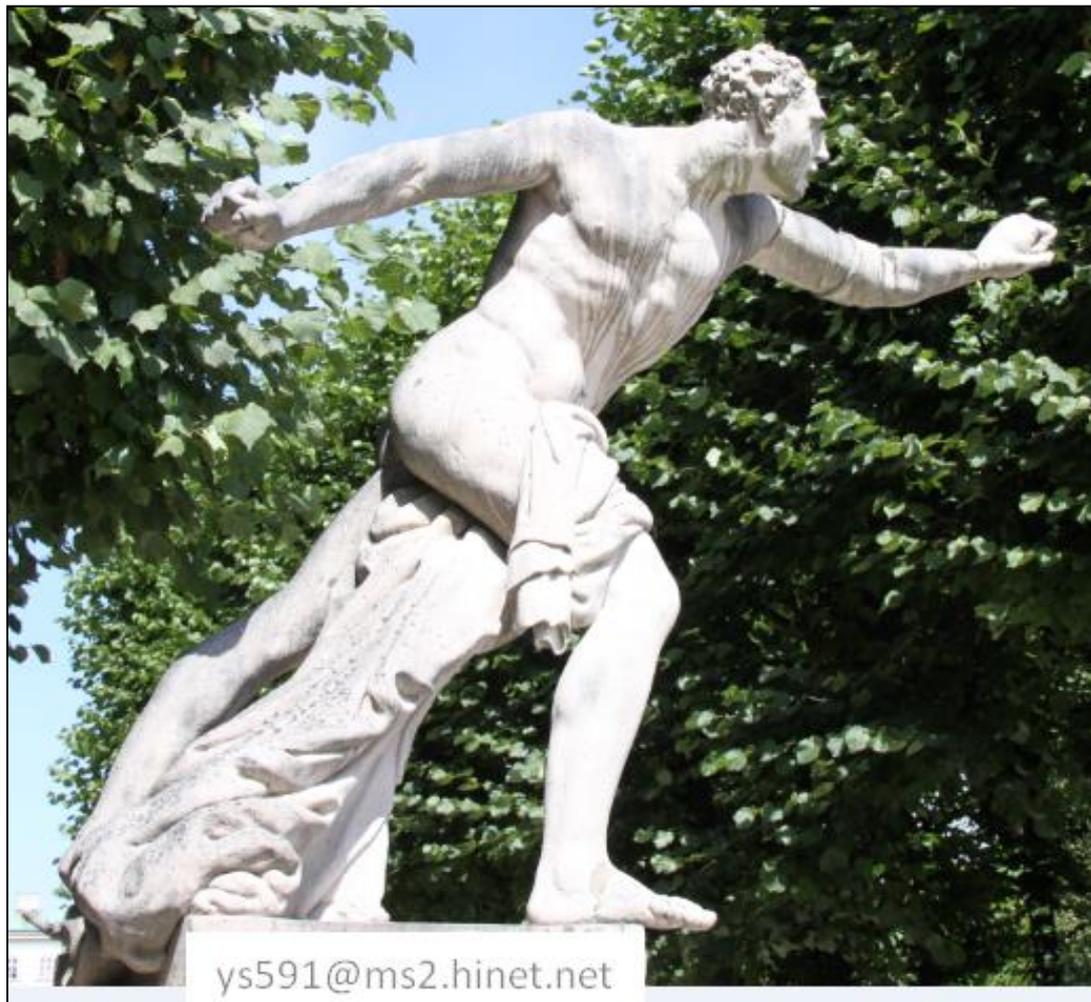
久站傷病



- 加重負荷的因素
- 1. 缺乏適度休息
- 2. 舉重物
- 3. 扭動
- 4. 快步

D1.足底肌膜炎：久站又活動不良，造成足底肌膜腫脹疼痛。足趾長期受壓也會造成表皮角質增生(雞眼)。

久站傷病



- 加重負荷的因素
- 1. 缺乏適度休息
- 2. 舉重物
- 3. 扭動
- 4. 快步

D2.足底突現間歇性的感覺異常：燒灼感、蟻爬感、針刺感。

久站傷病



E. 下肢水腫：下
肢血液回流障礙，
小腿抽筋、腳踝
腫脹，甚至穿不
上鞋子。

久站傷病



F.靜脈曲張：
久站造成下
肢靜脈循環
障礙，腿部
沉重、小腿
疼痛，加上
體重增加，
造成靜脈膨
脹扭曲，甚
至滲血瘀青。



ys591@ms2.hinet.net

久站傷病

- 加重負荷的因素
- 1. 缺乏適度休息
- 2. 舉重物
- 3. 扭動
- 4. 快步
- 5. 心理因素
「靜坐不能」

G.頭暈：久站造成頭頸不適或暈眩感。

D1. 足底筋膜炎

- 足跟疼痛最常見的原因，病程長達數月甚至一年，往往造成患者日常生活的不便。
- 足底筋膜炎主要是因過度使用，造成跟骨內側附著端的筋膜組織微小創傷而致慢性發炎及退化。

D1. 足底筋膜炎



D1. 足底筋膜炎

- 一覺醒來踏下床的第一步，或是坐著休息一段時間後再站起來時，足底會感覺到劇烈疼痛，但是當坐下休息、站立、或行走一段時間後疼痛會慢慢緩解，不過若又站立或行走太久時，疼痛會加劇。
- 有危險因子：從事久站久走的職業（如老師、軍人、售貨員等）。

D1. 足底筋膜炎

表一 足底筋膜炎之危險因子

足部結構異常

扁平足(pes planus)

高足弓(pes cavus)

長短腳

阿基里斯肌腱過緊

過度使用

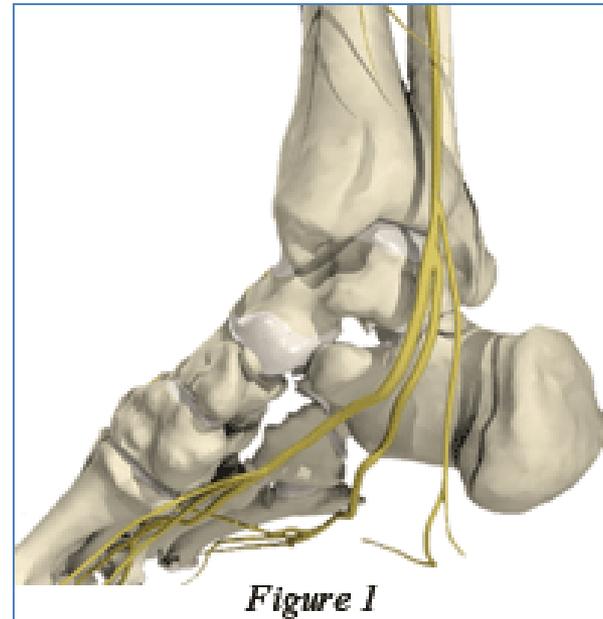
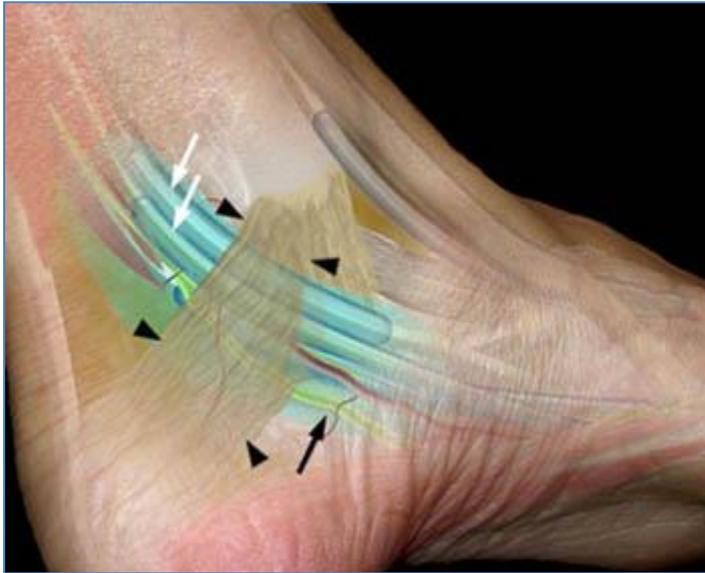
肥胖 (BMI > 30)

擔任長時間站立或走動的職業 (如軍人、老師、跑步選手)

D1. 足底筋膜炎. 症狀

- 跟骨前緣靠近內側部位有壓痛感。
- 足跟疼痛感，可以請患者用腳尖站立，或腳拇指做被動的背屈所引發出來。
- 會因為劇烈的足跟疼痛，導致行走姿態改變，甚至是踮著腳尖行走。

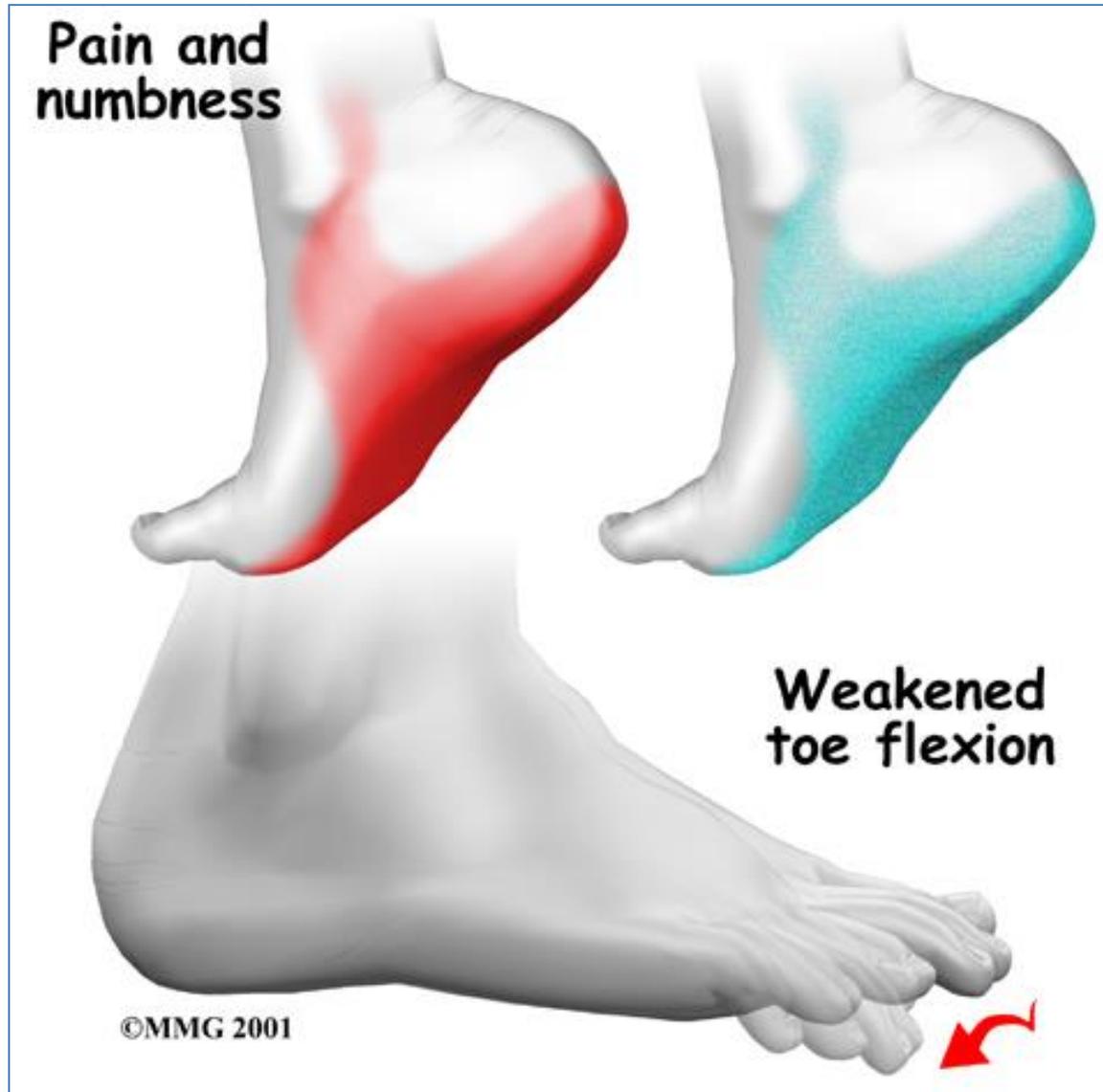
D2. 蹠隧道症候群



D2. 蹠隧道症候群

- 位於內踝後方，由底部的距骨、跟骨、肌腱，以及頂部的屈肌支持帶構成狹小通道。
- 內含後脛神經，主管足內外側、足趾的感覺及運動。
- 任何內外因素如：腱鞘囊腫、靜脈曲張、神經瘤、屈肌支持帶肥厚會壓迫產生症狀。

D2. 蹠隧道症候群



D2. 蹠隧道症候群. 症狀

- 足底突現間歇性的感覺異常：燒灼感、蟻爬感、針刺感。
- 會因為久站、走、或足背屈，以及晚上更加嚴重。
- 有時會有疼痛、甚至抽筋產生。
- 可先有感覺減退，進展到運動喪失與麻痺。

F. 下肢靜脈曲張

靜脈血液淤積而成。有人只是細小靜脈擴張，在表皮下呈放射狀浮現擴張；有的在腳踝或小腿；有人則整個隱靜脈系統全都擴張。

有家族史、年紀大於50歲女性、服用口服避孕藥、長久站立工作者（每日大於6小時）、肥胖等病人較容易發生。

F. 下肢靜脈曲張

長期的靜脈血無法正常回流，導致靜脈被撐寬、撐長，變成一條像彎彎曲曲河流。靜脈因為長期脹大，會把周圍的皮下脂肪推開。患者可能沒有任何不適，也可能伴有患肢易酸、脹、麻不適感，有時會有易水腫及夜間抽筋。長期下來可能會有下肢皮膚色素增生、鬱積性皮膚炎、以及潰瘍的產生。

F. 下肢靜脈曲張. 症狀

- 腿露青筋。大腿或小腿皮膚冒出紅色或藍色、像是蜘蛛網、蚯蚓的扭曲血管，或者像樹瘤般的硬塊結節。
- 兩腿粗細不一，靜脈曲張那條腿比較粗腫。
- 痠、硬、癢、麻、灼熱、刺痛感、不耐久站易抽筋，血液淤積在下肢，妨礙清除組織代謝的效率，有時將腿放平或抬高會改善。

F. 下肢靜脈曲張. 症狀

- 酸、硬、脹、麻、腫、痛
- 半夜抽筋
- 無法長時間維持同一姿勢
- 雙腿易累、坐立難安
- 覺得腿不聽使喚
- 癢、熱
- 皮膚變色

三·常見工作行業

作業較易發生「久站工作族群職業傷病」

1. 商店售貨人員、百貨業者
2. 倉儲、快遞、搬運人員
3. 清潔業人員
4. 建築業勞工
5. 加油站員工
6. 交通警察

7. 餐飲服務人員、廚師
8. 護理人員
9. 教師
10. 美容美髮人員
11. 空服員
12. 以站立姿勢長時間工作之其他作業。

四 · 自我檢測方式(第一部分)

1. 每天站立時間>4小時
2. 工作時每小時不能坐下休息
3. 工作鞋鞋跟高於5公分
4. BMI>23
5. 吸菸

有一項或沒有者為綠燈；有二項為黃燈，請多加留意；
有三項以上者為紅燈，請注意第二部分檢核結果；

• 二、自我檢視身體狀況是否經常發生(一週內有4天或4天以上) 是否

1. 腿部疲勞或沉重的感覺
2. 腿部疼痛/抽筋
3. 小腿/腳踝腫脹
4. 雙腳感覺坐立不安要動一動才舒服
5. 足底疼痛
6. 頸部疼痛
7. 肩膀疼痛
8. 下背痛
9. 頭暈

第二部分:有一項或沒有者為綠燈；有二項或三項為黃燈，請多注意伸展或諮詢相關醫師；有四項及四項以上者為紅燈，請就醫檢查。

Thanks for attention