



# 別讓職業性下背痛

## 偷走您的健康！



環境及職業醫學部主治醫師 朱柏青

### 什麼是職業性下背痛？

下背痛是指發生於肋骨與大腿根部之間的背部疼痛。職業性下背痛則是指在工作情境下產生的背部疼痛，且臨床上認為該疼痛可能是由工作所引起，或因工作而加重。

### 下背痛的成因

下背痛的成因傳統上分為四大類：椎間盤性或神經性、肌肉性或韌帶性、結構性，以及其他疾患。其中前兩類與工作的相關性最為密切，分述如下：

#### (一) 椎間盤性或神經性相關疾患

腰椎在日常活動中持續承受壓縮負荷，腰椎椎間盤的退化是一個緩慢且累積性的過程，由長期反覆的微小損傷所造成。根據歐盟資料，40至60歲族群中，有40%至60%可發現腰椎椎間盤退化。當腰椎因椎間盤退化而變得不穩定時，周圍軟組織會承受更高的機械負荷。

工作中的人因危害可能加速腰椎椎間盤退化，包括：

- 搬抬重物
- 腰部扭轉
- 腰部前彎



- 長時間維持靜態姿勢
- 全身振動（如駕駛特殊車輛）

在承受腰部負荷時，腰椎的姿勢是決定椎間盤損傷風險的關鍵因素。

## （二）肌肉性或韌帶性相關疾患（軟組織相關疾患）

當透過影像檢查未發現結構性、椎間盤性或神經性異常時，應懷疑肌肉及其他軟組織損傷的可能性。軟組織相關疾患可分為：

- 原發性疾患：由腰部過度負荷或牽拉所致，最常發生於離心收縮期間（例如向前彎腰）。長時間持續讓背部肌肉活動，可能導致局部肌肉張力增高與疲勞。
- 繼發性疾患：因腰部疼痛引發肌肉痙攣，以保護患處，但此反應可能因限制腰部血液循環而加重疼痛。此外，若腰椎已因椎間盤退化而不穩定，周圍軟組織將承受更高的機械負荷。

## 工作中的社會心理因素

除了身體負荷之外，工作中的社會心理因素也會透過以下三種途徑導致腰痛的发生。值得注意的是，這些因素並非完全獨立於身體負荷之外，兩者往往會相互增強。

- 第一個途徑：高生物力學需求的工作往往同時伴隨高心理社會壓力（如高工作壓力、低工作滿意度），兩者常常並存，相互疊加。
- 第二個途徑：不良的心理社會因素可能導致肌肉張力增加，進而影響血流、造成代謝物積聚，最終引發肌肉疼痛。
- 第三個途徑：在高工作壓力環境下，工作者的疼痛耐受性會降低，換言

之，對疼痛更敏感，更容易察覺自身的腰部不適。

依據文獻，低工作滿意度及職場社會支持不足是下背痛的重要危險因子。隨著下背痛進展為慢性失能，心理社會因素的影響也愈形重要。

## 下背痛的危險因子

識別下背痛的危險因子有助於提早預防，危險因子可區分為以下三類：

### （一）物理性因子

- 重體力勞動
- 人工物料搬運
- 不良姿勢（軀幹前彎、扭轉等）
- 全身振動（如駕駛特殊車輛）
- 滑倒與跌倒

### （二）心理社會及工作組織因子

- 職場社會支持不足
- 低工作滿意度

### （三）個人因子

- 低社經地位
- 吸菸
- 下背疾患病史

## 如何預防職業性下背痛？

預防職業性下背痛可採取以下四大策略：

### 策略一：規律運動

將步行或游泳等有氧運動與核心肌群的特定訓練相結合，以維持背部及腹部核心肌群的力量與柔韌性。強化核心肌群有助於支撐脊柱，進而預防背痛。

### 策略二：維持健康體重

超重會對脊椎和腰部帶來額外的壓力，應保持健康體重。另須注意，隨著年齡增長，體重過輕會增加骨質疏鬆症及壓迫性骨折的風險，因此體重管理應兼顧兩端。

### 策略三：避免吸菸

菸草中的尼古丁等物質會加速椎間盤的退化與磨損，使椎間盤的老化速度比正常情形更快，增加下背痛的風險。

### 策略四：保持正確姿勢與搬抬技巧

保持良好姿勢對預防腰背問題至關重要。站姿、坐姿及搬抬重物的方式都會直接影響脊椎健康。以下為正確搬抬的基本原則：

- (1) 事先規劃搬抬方式，不要倉促行事。
- (2) 盡量靠近欲搬運的物體再行搬抬。
- (3) 雙腳與肩同寬站立，以獲得穩固的支撐基礎。
- (4) 搬抬較低位置的物體時，適度彎曲髖關節與膝關節，避免彎腰。
- (5) 收緊腹部核心肌群，以腿部力量站起，帶動身體上升。

- (6) 若物品過重或形狀不規則，切勿獨自搬運，應尋求他人協助或使用輔助工具。

### 結語與就醫建議

職業性下背疾患是一種多因性疾病，涉及物理性負荷、心理社會壓力與個人易感性的相互作用，通常並非單一因子獨立造成。因此，預防上需要同時採取工作環境改善、工作組織調整，以及工作者個人健康管理等多面向策略。

若您有職業性下背痛的相關困擾，歡迎至臺大醫院環境及職業醫學部門診尋求協助。門診服務包括：初步診斷評估、職業因子與非職業因子評估、工作適任性評估，以及復工服務等。

