

日期：102 年 5 月 10 日（發布日期）

新聞稿主（標）題：

**耗體力勞動者小心慢性累積性肌肉疲勞
多做運動保健康**

肌力對耗體力勞動者的動作控制及穩定性，有舉足輕重的角色。下肢肌力不足容易摔倒、背部肌力不足使得站立困難，再加上耗體力勞動者，經常保持相同姿勢、相同肢體關節活動，肌肉長期收縮狀態，更容易造成肌肉疲勞及疼痛，影響職場工作的安全與健康。

勞工安全衛生研究所針對造紙業搬運耗體力勞工，進行身體疼痛部位、疲勞的問卷調查，並提供 8 週運動介入，分析肌肉柔軟度的表現。結果發現，整體造紙業勞工在背部（39%）、頸部（26%）、腕關節與手部（23%）、膝關節（22%）不舒服及疼痛位比例偏高(如圖 1)。

疲勞時的症狀會有不想講話（43%）、腰酸背痛（33%）、難以入眠（30%）、煩躁（27%）、心情低落（25%）、不想上班（17%）等生心理相關症狀，部分員工會有注意力無法集中、工作容易出錯等工作效能的情形(如圖 2)。

勞研所提供 8 週健康體能促進計畫介入後，下肢腿後肌與背部之柔軟度顯著優於未參與運動前，顯示運動計畫有助於改善下肢與背部的肌肉延展性，促進柔軟度的增進(如圖 3)。

為避免耗體力勞動者因長期相同姿勢，肌肉長期收縮造成慢性肌肉疲勞，勞研所研發「工作體能促進伸展操」，特別以耗體力勞動者，加強在腰、腹、胸、背、腿、臀重要核心肌群的肌力動作，建議耗體力勞動者，於工作休息空檔時間，可做頸後、上背肌群伸展運動，或加強腰背部肌群柔軟度體操。各企業單位欲在職場內推廣「工作體能促進伸展操」，可向勞研所勞動醫

學組徐雅媛助理研究員索取(電話:02-26607600*270)。「工作體能促進伸展操」DVD 宣導光碟(如圖 4)可自勞研所網站/多媒體專區/瀏覽觀看，網址 <http://www.iosh.gov.tw/Media/Media.aspx?cnid=479#42>。

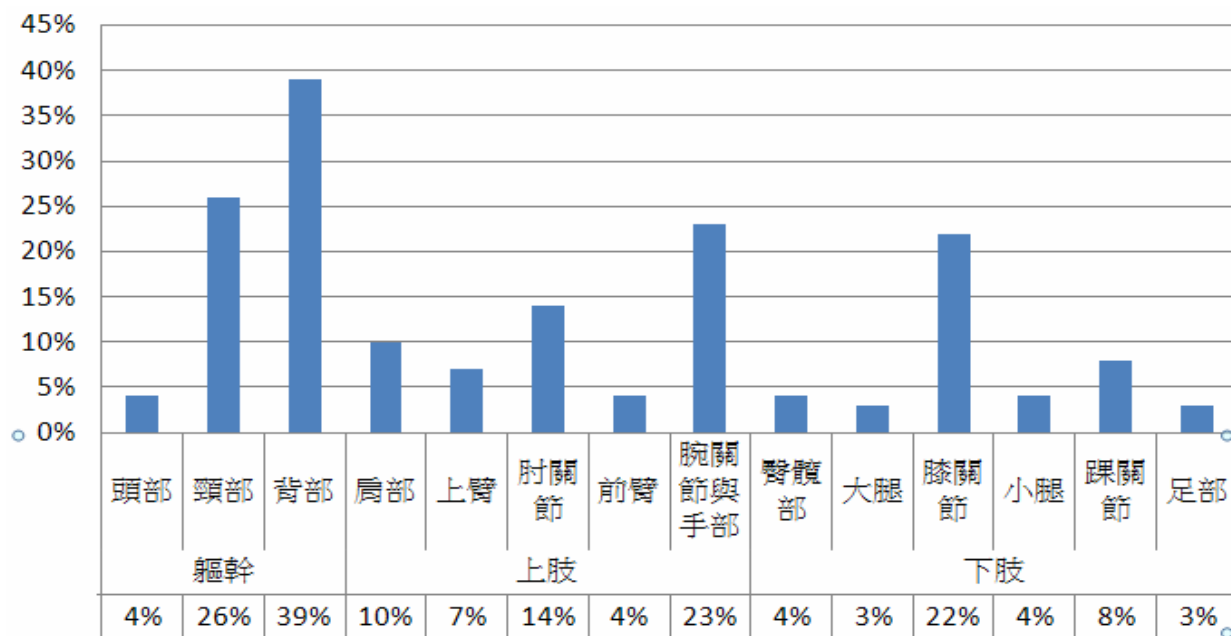


圖 1 造紙業勞工身體疼痛部位表

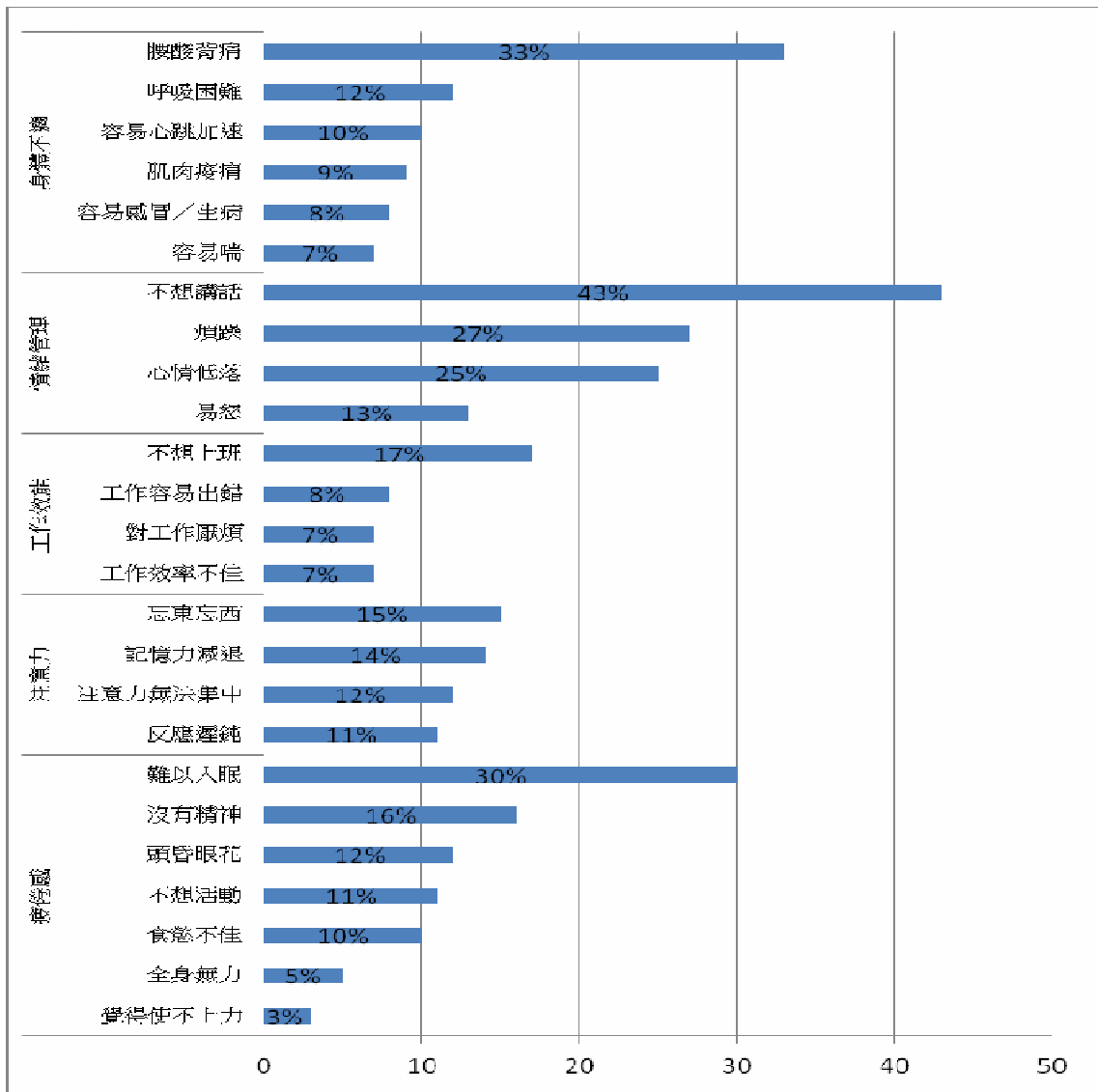


圖 2 造紙業勞工疲勞症狀比較表

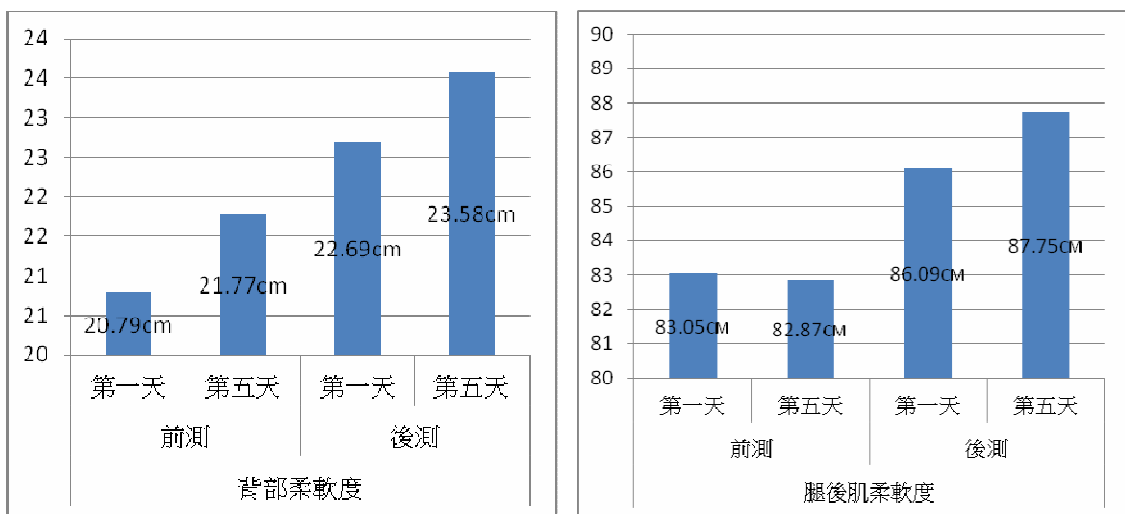


圖 3 造紙業勞工健康體能促進計畫背部與腿後肌柔軟度之前後測比較表



圖 4：「工作體能促進伸展操」DVD 光碟