

## 新聞稿主（標）題：廚師要小心肌肉痠痛

2010 年勞工安全衛生研究所調查顯示，台灣地區勞工有 63.27% 的人有肌肉骨骼痠痛問題。勞工保險局統計資料也發現，職業性肌肉骨骼傷病佔勞保職業病給付總人數的百分比，有逐年上升之趨勢，已經從 2000 年的 58% 上升至 2010 年的 85%，顯示國人(勞工)肌肉骨骼傷病的情形非常嚴重，值得特別重視。

自古以來民以食為天，餐飲是民生必需的行業，但是由於作業形式多依賴人工且無法被自動化機械設備所取代，再加上近年來因為週休二日及政府致力發展旅遊觀光產業，使得餐飲勞工忙碌時的工作量大增，因而肌肉骨骼痠痛或不適的情形更加嚴重。為了解餐飲業從業人員肌肉骨骼痠痛現況，勞研所對全國廚師進行肌肉骨骼傷病情形的抽樣問卷調查。研究結果顯示，國內廚師有 82% 有肌肉痠痛問題，其中以肩膀痠痛的比例為最高(60%)，其次為脖子(56%)與下背/腰(55%)，顯示廚師的肌肉痠痛情形非常普遍。

然而肌肉骨骼痠痛的原因涉及許多因素，包含工作環境、施力負荷、工作姿勢、重複性工作、休息配置、工作壓力及其他可能影響因素等。廚師作業期間均以站姿作業為主，增加了腰背及下肢的負荷；烹飪作業主要涉及上肢的重複性的作業，包含烹飪及搬運重物作業，對於腰背及肩頸手臂的肌肉骨骼痠痛風險也大幅增加。研究中發現，烹飪行為中以翻炒及翻鍋動作時對於肌肉骨骼的負荷最大，如果工作期間經常搬重物，且身體質量指數較高的餐飲業從業人員也比較容易有痠痛的情形發生。

運用勞研所發展的人因工程改善技術，可提供一個整體的、有效的解決方案，以降低餐飲業勞工，因環境及作業因素所導致的肌肉骨骼痠痛危害暴露風險。透過對於廚房內各項危害因子的調整改善，包含：廚房工作的動線規劃更流暢、考慮人體尺寸調整工作檯面與環境配置、改良烹飪工具更順手、作業姿勢與作業方式更省力、工作與休息時間適當配置避免過勞、人員教育訓練與行政管理等等，將可有效降低勞工肌肉骨骼痠痛的風險。對於已經有肌肉痠痛的勞工，應先洽詢醫師做適當的治療，並且平時應多做伸展操，強化局部肌肉促

進新陳代謝，以緩和痠痛的情形恢復健康。勞研所也已經發展出一套工作體能促進伸展操，每天 10-40 分鐘的活動，即可增強體能、減緩痠痛的情形。