



行政院勞工委員會新聞稿

日期：95 年 4 月 18 日

承辦單位：勞工安全衛生研究所 新聞聯絡室電話：(02)85902935

主管姓名：石所長東生

聯絡電話：(02)26607598

新聞稿主（標）題：

百貨服務業女性 8 成罹患下肢靜脈曲張，
下肢伸展運動可有效預防

（新聞稿內文）

必須長時間站立工作的百貨業服務人員，根據勞委會勞工安全衛生研究所調查，約有八成產生下肢靜脈曲張、足底筋膜炎、足底疼痛、及頸肩酸痛等症狀。工作間多做伸展運動，尤其加強踝關節活動，有助於改善疼痛及體能。

勞委會勞工安全衛生研究所 94 年於台灣北部 4 家百貨公司進行服務人員下肢傷害調查，共問卷調查 419 人，並請專科醫師對其中 3 家百貨公司 177 人進行下肢檢查。下肢檢查結果發現，81% 服務人員檢查出有靜脈曲張，其中約六成屬於輕微等級（僅有微血管擴張），但 58% 已有明顯不適症狀（包括腿部疲勞或沉重感、腿部疼痛或抽筋、小腿或腳踝腫脹、雙腳感覺坐立不安要動一動才舒服）；肥胖者（身體質量指數大於 23）或工作年資長者較容易發生靜脈曲張，而踝關節柔軟度佳者較不易發生靜脈曲張；而且問卷調查發現，一年中 68% 百貨公司服務人員曾發生超過一天以上的肩膀疼痛，58% 曾發生超過一天以上的頸部疼痛，57% 曾發生下背痛，50% 曾發生足部或足踝疼痛；24% 服務人員肩膀疼痛已會影響生活或工作，22% 服務人員足部或足踝疼痛會影響生活或工作。值得注意的是，工作年資越久或體重超過 60 公斤者較易發生下背痛。鞋跟高於 5 公分或使用口服避孕藥者較易發生足底疼痛。

勞工安全衛生研究所指出，百貨公司或商店服務人員工作時必須長時間站立，常會感到下肢疲勞、酸痛，若不能及時舒解，日積月累後會形成累積性傷害，造成發炎、退化，甚至永久性傷害。身體疼痛是病變的前兆或徵兆，若不及早處理或就醫，可能會變成永久性病變或加重病情，影響工作及生活。請不要輕忽身

體各部分疼痛的警訊。

根據國外研究，運動增加足踝關節柔軟度有助於減少足踝扭傷、足部疼痛、足底筋膜炎及下肢靜脈曲張。勞工安全衛生研究所於 94 年協助 3 家百貨公司推動職場站姿作業伸展操，每天於休息時間進行一次 15 分鐘的伸展運動，10 週後發現服務人員的體重、足踝柔軟度、下肢不適頻率、足部疼痛程度及下背痛等都有顯著改善。

因而呼籲百貨零售業注意員工健康，不僅有助於提升服務品質，也可減少員工流動率；管理單位可由以下方面著手：(1)提供可以坐下或躺下的休息室，(2)增加休息時間或休息頻率，(3)避免地板過硬或過軟，(4)工作輪換，(5)選擇適當工作鞋，(6)提供衛生教育及健康促進課程，(7)症狀嚴重或懷孕員工協助計畫。從業人員也要懂得自我保護，謹記預防重於治療，個人預防之道如下：(1)不吸菸，(2)維持適當體重，(3)選擇適合的鞋子，(4)穿著彈性襪，(5)維持正確站姿，坐時不翹腳，(6)每小時至少坐下休息一次，休息時儘量坐下或躺下，並做一些下肢、下背伸展運動，(7)養成規律運動習慣，並參考下列簡單動作於工作間隨時伸展下肢及踝關節。

1. 伸展、旋轉踝關節：每個動作維持 6-8 秒

				
圖 1-1 單腳勾腳	圖 1-2 雙腳勾腳	圖 2 八字腳內旋 踝關節	圖 3 腳交叉，輕壓 踝關節	圖 4 腳尖下壓、伸展腳 背

2. 腳跟、腳尖踢





			
圖 5 勾腳前踢，6-8 次；最後一次踢出後 停住，勾腳、膝直，用力撐住 6-8 秒		圖 6 以腳尖斜前踢，6-8 次；最後一次踢出 後停住(腳不著地)，下壓腳尖伸展腳 背，用力撐住 6-8 秒	

3. 雙腿互相按摩：

- (1) 摩擦：以小腿下而上磨擦另一小腿，輪流摩擦前、後、側面。

(2) 敲打：以腳踝由下而上輕敲另一腿小腿，輪流輕敲前、後、側面。

4. 抬髻運動

			
<p>圖 7 一腳往後伸直，腳尖著地(伸展腳背)， 往前抬腿(注意維持伸展腳背)，抬腿 6-8 次。</p>		<p>圖 8 一腳前伸，腳跟著地(伸展腳跟)，上抬 腿並維持勾腳，抬腿 6-8 次。</p>	

