

托育人員自我照顧- 身心健康及職業疾病預防



復健科/台灣大學研究所
親子天下/國語日報 專欄作家
陳俊宇



陳俊宇 · 全方位潛能開發講師/職能治療

1.3 萬個讚 · 1.5 萬位追蹤者

發送訊息

讚

搜尋

致敬

○演講開始之前…

○請給自己一個熱烈的掌聲！！

影片欣賞



照護模式是一個趨勢

- 行政院主計處的調查顯示隨著女性就業情形日益增加，「自己」照顧幼年子女的比率已有逐年降低的趨勢，近20年之間的下降率達**14.82%**；其他親屬照顧或保母托育的情形則逐漸普遍，分別上升**9.59%** 與**3.43%**。
- **15至49歲**生育女性對子女之養育方式雖亦以「自己」照顧為主，惟其比率已降至**54.90%**；「保母」照顧則提高至**9.37%**，顯示目前嬰幼兒由母親自行照顧的比率已明顯下降，取而代之的是由保母或其他親屬代為照顧。

平日的工作內容

- **提供**受托兒童充分**生理、心理照顧**，以協助其完成各階段之發展，並依其個別需求提供下列服務：
 - **1.** 清潔、安全適宜兒童發展之居家環境。
 - **2.** 充分之營養、衛生保健、生活照顧、遊戲休閒、學習活動及社會發展等適合嬰兒時期發展的環境及學習活動。
 - **3.** 嬰兒生活、成長紀錄及發展與學習評量。

平日的工作內容

- 4. 參與促進親子關係及支持家庭功能之活動。
- 5. 感官動作、生活自理、情緒發展及人際互動等發展能力之增進；良好生活習慣及積極學習態度之培養；以及基本生活常識之擴充等有關活動之提供。
- 保母的工作內容相當廣泛且繁雜，如要做好每一件工作，的確需要花費相當心力。

職業傷害

- 1. 托育工作常需負重並且頻繁使用上肢執行工作，如果加上施力姿勢不當，就容易造成肌肉骨骼方面的傷害，像是罹患內側肱骨髁上炎（又稱高爾夫球肘）或奎緬症（又稱媽媽手）等疾病，如果不適的持續時間長、出現頻率高或是疼痛程度強，就會影響保母的健康狀況，同時也可能影響其照顧品質。

職業傷害

- 2. 保母在照顧嬰幼兒的繁瑣工作外，常常還必須要扮演多元的角色，包括對嬰幼兒父母的支持者角色、嬰幼兒的母親或教師角色以及以勞務換得金錢報酬的職業婦女角色等等，再加上保母因為工作需要，須和家長保持密切互動和良好關係，要妥善扮演每個角色以及兼顧人際互動要求往往給保母帶來莫大壓力。



托育工作的職業傷害-
肌肉骨骼疾病

為什麼會有肌肉骨骼疾病？

- **托育**的工作中，多數是經常必須**使用上肢的工作**，包括食品製作、身體清潔和環境整理等等，**而且工作內容也多半具重複性**，例如泡奶、清洗或換尿布等工作，一天當中都必須重複做許多次，如果是以不適當的姿勢來進行工作，很可能會造成肌肉骨骼的不適。
- 在宅保母所照顧的嬰幼兒**年齡較小**，多數都還無法自主行走，**必須依賴成人抱**，長時間下來對保母的肢體是個負擔，若是嬰幼兒體重較重，更容易造成保母負載過重。

托育工作常見肌肉骨骼疾病

- 1.肩頸症候群
- 2.外側肱骨髁上炎（又稱網球肘）
- 3.內側肱骨髁上炎（又稱高爾夫球肘）
- 4.奎緬症（俗稱媽媽手）
- 5.腕隧道症候群

肩頸症候群

- 肩頸症候群是一種長期姿勢不良或長期重覆同樣的工作，及壓力大所引起的肩頸部位肌肉發炎的一種現象。患者的頸部、肩膀、肩胛骨這三角地帶的肌肉會出現僵硬、酸痛無比的情況，而肩頸部位的酸痛除了與姿勢不良有極大關係之外，過大的工作壓力也會使病情更加惡化，當然心理的因素使得情緒的緊張也是使得症狀加劇的原因。



肩頸症候群自主保健運動 - 1



肩頸症候群自主保健運動 - 2



肩頸症候群自主保健運動 - 3



肩頸症候群自主保健運動 - 4



肩頸症候群自主保健運動 - 5



肩頸症候群自主保健運動 - 6



肩頸症候群自主保健運動 - 7

狄魁文氏症候群

- 手腕的外側有活動大拇指的兩條肌腱（伸拇短肌與外展拇長肌）與包裹肌腱的腱鞘，因過度使用或不良姿勢造成發炎、增厚，而導致滑動不順，主要是拇指基部連結手腕部位會有壓痛點、腫脹，抓握和拇指使力的動作會有無力現象。
- 大量使用到大拇指及手腕的人就可能發生，例如：抱小孩、做家事。



媽媽手自我保健方法 - 1



媽媽手自我保健方法 - 2



媽媽手自我保健方法 - 3



媽媽手自我保健方法 - 4



媽媽手自我保健方法 - 5



媽媽手自我保健方法 - 6



外側肱骨髁上炎-網球肘



網球肘簡易測試方法-1



網球肘簡易測試方法-2



網球肘自我保健方法 - 1



網球肘自我保健方法 - 2



內側肱骨髁上炎-高爾夫球肘



高爾夫球肘測試與保健方法

- 皆與網球肘相似。

腕隧道症候群

- 腕隧道症候群是最常見的周邊神經病變之一，它是因為正中神經通過手腕的腕隧道受到壓迫所造成，手腕的角度改變或手部抓握都可能增加腕隧道的壓力。
- 研究發現，腕隧道症候群最常發生在更年期左右的女性，特別是**40~50**歲的熟女。



腕隧道症候群 - 检测方法



腕隧道症候群 - 保健方法 1



謝謝您的參與，照顧孩子之餘也請多照顧自己唷～

Q & A



F B : 陳俊宇·全方位潛能開發講師
電子信箱 : R98841018@ntu.edu.tw
復健科 陳俊宇