

大掃除抹窗 婦肩肌肉撕裂

OL用錯力傷手腕 宜先拉筋舒展

明 天年廿八大掃除，慎防抹窗抹出禍！曾有家庭主婦抹窗打掃過年，姿態不當致右肩肌肉撕裂，須做手術修補；又有OL抹窗傷手腕。有醫生指抹窗是最高危的打掃受傷活動，打掃前宜先拉筋舒展筋骨。

■本報記者 伍瑋璋

47歲陳太因抹窗弄致做手術，時有肩痛及腰痠背痛，偶爾購買止痛膠布減輕痛楚，曾在農曆年前花整天在家中清潔打掃，但翌日感到右肩劇痛，右手更不能舉起，遂求醫。經磁力共振檢查後證實，陳太的右肩肌腱退化，由於整日打掃，加劇勞損，引致肩旋轉肌腱撕裂，最終須做手術修補，並須接受3個多月的物理治療，新春期間更須留院治療。

長期重複動作 易損肌肉

另一名任客戶服務主任的35歲何太，平日甚少清潔家居，但在春節前連續清潔家居8小時，懷疑抹窗時用錯力，引致手腕近拇指位置的筋腱管道發炎，須接受手術修補，短期內只能作有限度活動。

僅服止痛藥 恐傷勢更重

王續稱，打掃的姿態不當可令肩膊、手腕、腰部受傷。「如有疼痛感覺，須立即停止活動並休息，一般休息幾天，痛症便會消退，倘病徵嚴重且持續，便須求醫。」

香港家醫醫學學院院長兼總提議市民，大掃除時勿自行停運膝蓋，適當動作為拉傷肌肉及扭傷。正確使用工具輔助可減低受傷機會，又指不少病人在受傷後因貪止痛藥或塗抹藥膏了事，及至疼痛難當才求醫，可令傷勢更嚴重。

受傷者求診 多平日20%

物理治療師呂永恆稱，每年新年前後因大掃除而求診的個案比平日增加20%，看似簡單的動作如抹窗、掃地、搬運物等，潛在危險。

呂解釋，抹窗時雙手重覆來回的拉動可引致手腕肌腱炎，而在掃地時偷懶彎腰，可引致腰部及頸項因轉身體而拉傷扭傷；搬運物更可能造成背部肌肉拉傷，引起劇痛。



大掃除防受傷錦囊

熱身：伸展四肢，包括肩、頸、腰及腿

保護：如曾有舊症，可使用護肘、護腕、護腰或護膝工作，對手、腕、腰及膝部提供適當保護，增加關節的穩定度

姿勢：正確使用工具及正確姿勢，可令事半功倍。如使用長柄的工具掃地及清洗天花板和門窗，減少腰椎受力和過度向前屈；避免蹲或跪着掃地；抬頭工作時，視線應盡量保持在距離水平60度內

時間：適時改變姿勢活動，如清潔1小時須最少安排15分鐘的休息時間

資料提供：物理治療師

患處痠痛可熱敷 紅腫則冷敷

知識庫

大掃除受傷如何自行急救？物理治療師教路，患處痠痛可熱敷，但當患處紅腫疼痛，則應冷敷，減輕痛楚。

物理治療師呂永恆指出，大掃除後的肌肉痠軟，輕微者可休息一至兩日，徵狀便減退，如感到肌肉或筋腱痠痛，須立即停止清潔，可以熱敷患處10至15分鐘，舒緩肌肉緊張，促進血液循環，將引發肌肉痠痛的乳酸帶走。

不過，如患處紅腫發熱，建議以繃帶包裹受傷位置並盡量抬高，以冰袋敷10至15分鐘，減輕腫脹。

呂又稱，不少人喜歡自行購買藥貼或藥酒塗抹患處，但此做法潛在風險。「如果患處已受嚴重重傷撕裂，再用力搽，可令病情更嚴重。」他又建議，進行大掃除時，宜拉筋舒展筋骨，減低受傷的機會。

物理治療師呂永恆建議，大掃除前應先拉筋舒展筋骨，如拉筋舒展筋骨(圖左)及擦地(圖右)。

作者：伍瑋璋

大掃除抹窗 婦肩肌肉撕裂 OL用錯力傷手腕 宜先拉筋舒展

明天年廿八大掃除，慎防抹窗抹出禍！曾有家庭主婦抹窗打掃過年，姿態不當致右肩肌肉撕裂，須做手術修補；又有OL抹窗傷手腕。有醫生指抹窗是最高危的打掃受傷活動，打掃前宜先拉筋舒展筋骨。

47歲陳太因抹窗弄致做手術，時有肩痛及腰痠背痛，偶爾購買止痛膠布減輕痛楚，曾在農曆年前花整天在家中清潔打掃，但翌日感到右肩劇痛，右手更不能舉起，遂求醫。經磁力共振檢查後證實，陳太的右肩肌腱退化，由於整日打掃，加劇勞損，引致肩旋轉肌腱撕裂，最終須做手術修補，並須接受3個多月的物理治療，新春期間更須留院治療。

長期重複動作 易損肌肉

另一名任客戶服務主任的35歲何太，平日甚少清潔家居，但在春節前連續清潔家居8小時，懷疑抹窗時用錯力，引致手腕近拇指位置的筋腱管道發炎，須接

受兩個月的物理治療。

骨科專科醫生王樂恩指出，過年打掃是勞動性的工作，倘姿態不正確或長時間重複一個動作，易令該位置的肌肉勞損，患有肩頸痛的人士，風險更高，輕則疼痛紅腫，接受物理治療便痊癒，重則可引致患處的肌肉撕裂，須接受手術修補，短期內只能作有限度活動。

僅服止痛藥 恐傷勢更重

王續稱，打掃的姿態不當可令肩膊、手腕、腰部受傷。「如有疼痛感覺，須立即停止活動並休息，一般休息幾天，痛症便會消退，倘病徵嚴重且持續，便須求醫。」

香港家庭醫學學院院長葉傑權提醒市民，大掃除時勿強行伸展肢體，偷懶動作易拉傷肌肉及筋骨，正確使用工具輔助可減低受傷機會，又指不少病人在受傷後服食止痛藥或塗抹藥膏了事，及至疼痛難當才求醫，可令傷勢更嚴重。

受傷者求診 多平日20%

物理治療師呂永恆稱，每年新年前後因大掃除而求診的個案比平日增加20%，看似簡單的動作如抹窗、掃地、搬重物等，潛在危機。

呂解釋，抹窗時雙手重覆來回的拉動可引致手腕肌腱炎，而在掃地時偷懶彎腰，可引致腰部及頸項因扭轉身體而拉傷扭傷；搬重物彎腰更可造成背部肌肉拉傷，引起劇痛。

The copyright of this content is owned by the relevant media organization / copyright owner. Any reproduction, adaptation, distribution or dissemination of this content without express authorization is strictly prohibited. All rights reserved.

本內容之版權由相關傳媒機構 / 版權持有人擁有。除非獲得明確授權，否則嚴禁複製、改編、分發或發布本內容。版權持有人保留一切權利。