

文匯報

日期：2009-01-22

2009年1月22日(星期四) 香港 **文匯報** WEN WEI PO

未熱身「洗邋邋」 上肢勞損升2成



■王樂恩表示，新年前後因清潔家居導致上肢勞損的個案比平時上升20%。

本報記者
邱益忠 攝

【本報訊】(記者 邱益忠)「年28洗邋邋」一向是中國人的傳統，不過有骨科專科醫生指出，新年前後因為家居清潔而導致上肢勞損的求診數字比平時急升兩成，原因是在清潔前忽略做伸展運動，及錯誤使用清潔工具。

骨科專科醫生王樂恩表示，新年前後因家居清潔導致上肢勞損的求診個案較平時增加20%，大部分個案是一些平日甚少清潔家居的中年女士或白領。他說，這些個案在清潔家居忽略做伸展運動，「長時間做同一個動作，例如抹窗、抹地、彎腰掃地，好容易導致肌肉拉傷，若不正視便會患上肩周炎、網球肘、狹窄性肌腱膜炎等病症」。

物理治療師呂永恒提醒市民，打掃家居的人士打掃時應以正確動作和姿勢，配合適當的輔助清潔工具，例如掃地時選擇長掃帚、使用矮凳坐着擦地、不要直接彎腰執拾地上的東西等，「帶着護肘及護腕工作，可保護關節以免受傷」。

未熱身「洗邋邋」 上肢勞損升2成

【本報訊】(記者 邱益忠)「年28洗邋邋」一向是中國人的傳統，不過有骨科專科醫生指出，新年前後因為家居清潔而導致上肢勞損的求診數字比平時急升兩成，原因是在清潔前忽略做伸展運動，及錯誤使用清潔工具。

骨科專科醫生王樂恩表示，新年前後因家居清潔導致上肢勞損的求診個案較平時增加20%，大部分個案是一些平日甚少清潔家居的中年女士或白領。他說，這些個案在清潔家居忽略做伸展運動，「長時間做同一個動作，例如抹窗、抹地、彎腰掃地，好容易導致肌肉拉傷，若不正視便會患上肩周炎、網球肘、狹窄性肌腱膜炎等病症」。

物理治療師呂永恒提醒市民，打掃家居的人士打掃時應以正確動作和姿勢，配合適當的輔助清潔工具，例如掃地時選擇長掃帚、使用矮凳坐着擦地、不要直接彎腰執拾地上的東西等，「帶着護肘及護腕工作，可保護關節以免受傷」。

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。