

星島日報

日期：2009-01-22

A10 二〇〇九年一月二十二日 星期四

星島日報 SINGTAO DAILY



■物理治療師呂永恒（左）和骨科醫生王樂恩籲都市人做大掃除時有適當休息。馬志剛攝

## 大掃除易勞損 每15分鐘須小休

明日便是年廿八，又是大掃除「洗邋邋」的日子。清潔家居常要彎腰、舉手，經常長時間重複同一動作，對不常運動的都市人來說，容易加劇或造成各種上肢勞損，如網球肘、「媽媽手」等。骨科醫生指，每年新年前後，上肢勞損病例都會比平日增多兩成，相當普遍。物理治療師建議，別長時間進行相同清潔動作，清潔一小時就要休息十五分鐘。

骨科專科醫生王樂恩表示，都市人運動機會不多，每逢農曆年前後，都會有不少人因為大掃除造成上肢勞損求醫，平均每年新年月求診個案均會比平時高出兩成。他指出，大部分病人因清潔家居時錯誤使用不適當的清潔工具，例如使用過短掃把，使清潔者長時間彎身以致扭傷；又或是抹窗、抹地時重複來回拉動，引致肌腱炎或肌膜炎等。物理治療師呂永恒建議，如感到肌肉或筋腱痠痛，應即時停止清潔；若無腫痛，一般休息兩三天便可，不宜胡亂拉或扭動受傷部位，以免造成進一步傷害。

記者 馬志剛

## 大掃除易勞損每15分鐘須小休

明日便是年廿八，又是大掃除「洗邋邋」的日子。清潔家居常要彎腰、舉手，經常長時間重複同一動作，對不常運動的都市人來說，容易加劇或造成各種上肢勞損，如網球肘、「媽媽手」等。骨科醫生指，每年新年前後，上肢勞損病例都會比平日增多兩成，相當普遍。物理治療師建議，別長時間進行相同清潔動作，清潔一小時就要休息十五分鐘。

骨科專科醫生王樂恩表示，都市人運動機會不多，每逢農曆年前後，都會有不少人因為大掃除造成上肢勞損求醫，平均每年新年月求診個案均會比平時高出兩成。他指出，大部分病人因清潔家居時錯誤使用不適當的清潔工具，例如使用過短掃把，使清潔者長時間彎身以致扭傷；又或是抹窗、抹地時重複來回拉動，引致肌腱炎或肌膜炎等

。物理治療師呂永恆建議，如感到肌肉或筋腱痠痛，應即時停止清潔；若無腫痛，一般休息兩三天便可，不宜胡亂拉或扭動受傷部位，以免造成進一步傷害。  
記者馬志剛

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。