

am730

日期：2009-01-22

## 長時間重複相同動作缺休息 洗邋遢致上肢勞損

明天正是「年廿八洗邋遢」之時，即使平日不常打掃的人士亦要加入戰團，為家居清潔一番。不過，往往會在打掃時用錯方法、過度用力，引致上肢勞損。有骨科醫生及物理治療師均表示，每年新春前，因家居清潔導致上肢勞損的個案均會上升，故建議市民在打掃時應配合適當的清潔工具，以及有適當的休息，避免上肢勞損。

骨科專科醫生王樂恩指出，每年新春前因家居清潔導致上肢勞損的求診個案，平均增加20%。大部分患者

是因長時間重複一個動作，如抹窗、抹地等；在搬重物時姿勢不正確，致肌肉拉傷；或者從高處跌下引致肩周炎等。

王樂恩稱，患者未有即時休息，可能會引起長期痛症，如長時間彎腰打掃嚴重者可造成腰部椎間盤突出。患者除即時停止活動外，若痛症持續必須求診，接受適當的治療。

### 大掃除六大勞損部位

註冊物理治療師呂永恒表示，部分平日甚少清潔家居的都市人，若他們一次過連續清潔數小時，受傷機會

大大增加。他指，大掃除最容易令上肢6個部位勞損，分別是手肘、肩部、頸部、手腕、下背疼痛及肌膜等。

他建議市民在打掃前應先做伸展運動，以作熱身之用；打掃時用適當的輔助工具，不可長時間進行相同的清潔動作，每清潔一小時便最少安排15分鐘休息時間。

### 情況無改善即求醫

呂永恒又稱，市民在打掃後發現疼痛可利用暖水袋敷受傷部位，若出現紅及腫便使用冰敷，一般腫痛在休息2至3天便康復，但情況無改善應即求診。

### 洗邋遢免受傷小貼士：

- 打掃前確保身體狀況良好
- 打掃前後作適量的伸展運動
- 適當將工作分類、分段進行
- 正確動作
- 選擇護肘及護腕等保護工具



呂永恒示範使用不適當的掃帚(左圖)，容易令腰部勞損；故建議改用較長的掃帚(右圖)，減輕腰部負擔。



王樂恩指近日求診個案上升。

## 長時間重複相同動作缺休息 洗邋遢致上肢勞損

明天正是「年廿八洗邋遢」之時，即使平日不常打掃的人士亦要加入戰團，為家居清潔一番。不過，往往會在打掃時用錯方法、過度用力，引致上肢勞損。有骨科醫生及物理治療師均表示，每年新春前，因家居清潔導致上肢勞損的個案

均會上升，故建議市民在打掃時應配合適當的清潔工具，以及有適當的休息，避免上肢勞損。

骨科專科醫生王樂恩指出，每年新春前因家居清潔導致上肢勞損的求診個案，平均增加20%。大部分患者是因長時間重複一個動作，如抹窗、抹地等；在搬重物時姿勢不正確，致肌肉拉傷；或者從高處跌下引致肩周炎等。

王樂恩稱，患者未有即時休息，可能會引起長期痛症，如長時間彎腰打掃嚴重者可造成腰部椎間盤突出。患者除即時停止活動外，若痛症持續必須求診，接受適當的治療。

## 大掃除六大勞損部位

註冊物理治療師呂永恒表示，部分平日甚少清潔家居的都市人，若他們一次過連續清潔數小時，受傷機會大大增加。他指，大掃除最容易令上肢6個部位勞損，分別是手肘、肩部、頸部、手腕、下背疼痛及肌膜等。

他建議市民在打掃前應先做伸展運動，以作熱身之用；打掃時用適當的輔助工具，不可長時間進行相同的清潔動作，每清潔一小時便最少安排15分鐘休息時間。

## 情況無改善即求醫

呂永恒又稱，市民在打掃後發現疼痛可利用暖水袋敷受傷部位，若出現紅及腫便使用冰敷，一般腫痛在休息2至3天便康復，但情況無改善應即求診。

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。