

太陽報

日期：2009-01-22

2009年01月22日 星期四 太陽報 即時電視新聞 OnTV tv.on.cc 恭賀新禧

## 大掃除宜先熱身 錯誤姿勢傷筋腱 新春前後求診增兩成

**大掃除前热身**

**手部伸展**  
每次維持十五秒，重複十次。

**小運動四式**

**小腰伸展**  
每次維持十五秒，重複十次。

**頸部伸展**  
腰部向左或向右轉至腰肌有拉扯感，每次維持十五秒，重複十次。

**伸展頸部肌肉**  
每次十五秒，重複十次。

### 大掃除平安小貼士

- 1 大掃除前先做全身伸展運動
- 2 每半小時轉換清潔動作，清潔一小時最少休息15分鐘。
- 3 配合適當工具：
  - 選擇長柄掃把保持腰部挺直
  - 使用矮凳避免蹲下清潔
  - 使用梯子及長柄工具
  - 使用新一代易弄乾的抹布及拖把
- 4 清潔天花時，視線維持60度內。
- 5 彎腰時身體靠近重物
- 6 搬重物時身體靠近重物
- 7 使用護肘、護腕、護腰及護膝。

資料來源：物理治療師呂永恆

◆掃地時使用不合身高比例的掃把，腰部會長期受壓。

## 大掃除宜先熱身 錯誤姿勢傷筋腱新春前後求診增兩成

年廿八洗邋邋，舉高手抹窗、重複抹拭、用力洗刷窗簾布均是高危動作，少打掃者更是受傷高危人士。有骨科醫生指，新春前後因大掃除受傷求診個案平均增兩成，建議打掃者事前先熱身及配合適當工具；若感到肌肉痠痛可熱敷，紅腫發熱則要冰敷，無效即應求診。去年曾有主婦大掃除六天後撕裂右肩肌腱，致提不起手，要於新春留院動手術。

### 沒清潔習慣者高危

骨科專科醫生王樂恩表示，新春前因家居清潔致上肢勞損的求診個案較其他月份高，平均增兩成，多因短時間內多次重複相同動作致肌腱炎，最常見個案包括因高舉手臂抹窗過度致肩部肌腱炎及磨損、手腕用力不當扭傷、長期彎腰致下背拉傷，及經常抬頭工作致頸部扭傷等。

他稱，抹窗過度可令肩旋轉肌腱與骨底摩擦，輕則發炎疼痛，重則肌腱撕裂，治療方法是即時休息，配合物理治療、注射消炎藥以減輕症狀，嚴重時便需動手術接駁撕裂肌腱及削薄骨底。

物理治療師**呂永恆**指，近周每天平均多一、兩名求診者因大掃除受傷，多因錯誤姿勢導致上肢筋腱受損，較常見是手肘及肩膊受傷，平日沒清潔習慣者是高危一族。他建議打掃前先做手部、小腿、腰部、肩膊及頸部伸展運動，每半小時需轉換一次清潔動作，每一小時最少休息十五分鐘，並應注意姿勢及配合適當工具。

他又提醒，如感肌肉或筋腱痠痛，應即時停止清潔，若無腫脹可用暖水袋敷十五至二十分鐘，以促進血液循環，帶走引發肌肉痠痛的乳酸；若肌肉腫脹發熱，應用冰袋敷十至十五分鐘後，以繃帶包紮給予壓力及盡量提高患處以減輕腫脹；若紅腫兩天後仍不退便需求診，勿胡亂自行按壓免加劇病情。

## 大掃除平安小貼士

1. 大掃除前先做全身伸展運動
2. 每半小時轉換清潔動作，清潔一小時最少休息15分鐘。
3. 配合適當工具：
  - 選擇長柄掃把保持腰部挺直
  - 使用矮櫈避免蹲下清潔
  - 使用梯子及長柄工具
  - 使用新一代易弄乾的抹布及拖把
4. 清潔天花時，視線維持60度內。
5. 彎膝緩身蹲下取重物
6. 搬重物時身體靠近重物
7. 使用護肘、護腕、護腰及護膝。

資料來源：物理治療師**呂永恆**

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



# 滙晉專科物理治療中心

權持有人保留一切權利。