

成報

日期：2009-01-22

## 大掃除易勞損 醫生促須「熱身」



**肌腱退化需要做手術**

**特稿** 陳女士去年除夕時，在家中清潔和打掃，腰痠背痛，令之前肩膊毛病顯露出來，求診後證實右肩的肌腱退化等，安排做手術及進行三個月物理治療，新春期間還要留院治療。

**錯誤用力 手腕發炎**

骨科專科醫生王樂恩簡介所處理的個案，他說，47歲的陳女士，是家庭主婦，上年農曆新年除夕前一週，整個星期都在家中清潔和打掃，腰痠背痛，特別是肩痛已習以為常。

王樂恩又說，雖然陳女士自知肩膊出現毛病，但一直忽略，只是偶爾購買止痛膠布了事，經過多天的工作，有一天感到右肩劇痛非常，求醫跟進。經磁力共振檢查後，發現其右肩的肌腱退化等，需要安排做手術和三個多月的物理治療跟進。而物理治療師呂永恒補充，另一病人為35歲何太太，上年的這個時候，邊照顧嬰兒，邊連續清潔家居，抹窗時導致手腕拇指的管道發炎，治療兩個多月，病情才穩定及康復。

記者葉志賢

又到年廿八，是各家各戶忙個不停的時候，把家居清潔一番，但有時候在清潔時，一不小心便會造成身體勞損。有骨科專科醫生表示，每年新年前後因大掃除而求診的個案平均增加20%。大部分病人因清潔家居時，錯誤使用清潔工具，或清潔家居前，忽略做伸展運動，導致肌肉拉傷和跌傷等意外，長期忽視病情更有機會衍生手腕、腰和頸椎的慢性長期病。

記者葉志賢報道

骨科專科醫生王樂恩昨日接受訪問時表示，新年前因家居清潔，導致上肢勞損的求診個案，較其他月份為高，每年新年前後，因大掃除而求診的個案平均增加20%。

**每逢新年求診增加20%**

大部分病人因清潔家居時，錯誤使用清潔工具，忽略設置安全工作台或清潔家居前，忽略做伸展運動，導致肌肉拉傷和

**清潔家居小貼士**

1. 掃地及拖地時，可選擇長柄掃，腰部盡量保持直立，減少腰椎受力
2. 避免蹲或跪着擦地，可減膝關節之壓力
3. 清洗天花板及窗戶，建議使用長柄工具及梯子，可避免肩部過於外展及前屈。
4. 搬抬家具時，不要直接彎腰，也不要彎腰撿拾地上的東西
5. 使用柄工具掃把時，新一代抹布及拖把可更輕鬆地弄乾，減低手部的搓揉負擔

資料來源：(滙晉專科提供)

跌傷等家居意外，如長期忽視病情，更有機會衍生手腕、腰和頸椎的慢性長期病，情況不能忽視。而物理治療師呂永恒在同一場合補充，因大掃除而扭傷，甚至筋腱受損，很多時是一些平日甚少清潔家居的都市人，如果他們一次過連續清潔數小時，受傷機會將會大大增加，這類個案佔本月整體的求診個案20%。他解釋，在大掃除時出現一些常見的勞損情況，例如手肘肌腱炎，當手提太重之物品，如掃地及拖地等，當手腕重複之動作做得太多，或是提攜重物過重，肌肉過度之收縮，會引起手肘之肌腱發炎。輕者手肘感疼痛，嚴重者，即使在休息狀態下，亦會有手肘之劇烈疼痛感。

**忽視視力傷衍生長期病**

至於在肩部肌腱炎及磨損方面，呂永恒又稱，在大掃除時，搬提重物或抹窗過度所引起，通常疼痛局限在肩部，患者會因手向上舉或肩部旋轉時，肩部異常疼痛。一般都是肌腱炎、滑液囊炎或是肌腱之磨損及斷裂所造成的疼痛。治療時，一定要避免讓受損之肩部肌腱再次受傷。

## 大掃除易勞損醫生促須「熱身」

又到年廿八，是各家各戶忙個不停的時候，把家居清潔一番，但有時候在清潔時，一不小心便會造成身體勞損。有骨科專科醫生表示，每年新年前後因大掃除而求診的個案平均增加20%。大部分病人因清潔家居時，錯誤使用清潔工具，或清潔家居前，忽略做伸展運動，導致肌肉拉傷和跌傷等意外，長期忽視病情更有機會衍生手腕、腰和頸椎的慢性長期病 記者葉志賢報道

骨科專科醫生王樂恩昨日接受訪問時表示，新年前因家居清潔，導致上肢勞損的求診個案，較其他月份為高，每年新年前後，因大掃除而求診的個案平均增加20%。

## 每逢新年求診增加20%

大部分病人因清潔家居時，錯誤使用清潔工具，忽略設置安全工作台或清潔家居前，忽略做伸展運動，導致肌肉拉傷和跌傷等家居意外，如長期忽視病情，更有機會衍生手腕、腰和頸椎的慢性長期病，情況不能忽視。

而物理治療師**呂永恒**在同一場合補充，因大掃除而扭傷，甚至筋腱受損，很多時是一些平日甚少清潔家居的都市人，如果他們一次過連續清潔數小時，受傷機會將會大大增加，這類個案佔本月整體的求診個案20%。

他解釋，在大掃除時出現一些常見的勞損情況，例如手肘肌腱炎，當手提太重之物品，如掃地及拖地等，當手腕重複之動作做得太多，或是提攜重物過重，肌肉過度之收縮，會引起手肘之肌腱發炎。輕者手肘感疼痛，嚴重者，即使在休息狀態下，亦會有手肘之劇烈疼痛感。

## 忽視拉傷衍生長期病

至於在肩部肌腱炎及磨損方面，**呂永恒**又稱，在大掃除時，搬提重物或抹窗過度所引起，通常疼痛局限在肩部，患者會因手部上舉或肩部旋轉時，肩部異常疼痛。一般都是肌腱炎、滑液囊炎或是肌腱之磨損及斷裂所造成的疼痛。治療時，一定要避免讓受損之肩部肌腱再次受傷。

## 清潔家居小貼士

1. 掃地及拖地時，可選擇長柄掃，腰部盡量保持直立，減少腰椎受力
2. 避免蹲或跪着擦地，可減膝關節之壓力
3. 清洗天花板及窗戶，建議使用長柄工具及梯子，可避免肩部過於外展及前屈。
4. 搬抬家具時，不要直接彎腰，也不要彎腰撿拾地上的東西
5. 使用柄工具掃把時，新一代抹布及拖把可更輕鬆地弄乾，減低手部的搓揉負擔

資料來源：(滙晉專科提供)

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。