

SS 10 0005 編輯 葉雨舟 **A12**

大掃除姿勢不當 可致上肢勞損傷腰頸

【明報專訊】明日是年廿八「洗邋邋」的日子，不少平日西裝筆挺、疏於家務的上班族，可能會落手進行一年一度的「大掃除」，但原來這亦暗藏「傷機」。有物理治療師表示，每年過年前後，在清潔過程中受傷而求診個案會增加兩成，當中不少是因大掃除的姿勢不當，導致上肢勞損，嚴重者更要動手術修補筋骨。

過年前後因清潔受傷增兩成

35歲的何太任文職，平日甚少清潔家居，在去年春節前，她趁空檔在家裏大掃除，抹窗等做足8小時，誰料何太在抹窗時用錯力，導致手腕連接拇指的位置發炎，出現紅腫及肌腱收窄，最終要接受兩個月骨科及物理治療才康復。

打掃8小時 治手兩個月

香港註冊物理治療師呂永恒表示，一般都市人甚少清潔家居，但在過年前卻突然連續清潔數小時，令受傷風險大增。求診人士多數是因為持續數小時舉手抹窗後傷及頸肩，或因拖地時姿勢不當，令腰部勞損，亦有人在提起太重的家具時用力不當，令手及腰部受傷。

冰袋敷3天無改善應求診

呂永恒指出，肌肉如長時間受到壓力，患處會積聚乳酸，造成肌肉及關節痛楚。有肌肉痠痛的人士，一般休息2至3天便可，要紓緩痛感，可以暖水袋敷在患處10至15分鐘，促進血液循環，把引發痠痛的乳酸帶走。但如患處紅腫熱痛，可



不少人在除夕大掃除中，因姿態不正確而傷及肌肉及關節。物理治療師呂永恒示範掃地正確姿態時表示，為避免在拖地時長期彎腰，導致腰部勞損，市民應選擇長柄地拖，腰部應盡量保持直立，減少腰椎受力。（曾愛盈攝）

以冰袋敷減輕痛楚，如情況在兩三天後沒有改善，便應求診。呂建議，為顧及健康，應分階段打掃，在打掃前亦應先做拉筋及伸展運動。他說：「如長期忽視拉傷的肌肉，有可能令關節衍生慢性長期病，情況不容忽視。」

預防大掃除受傷小貼士

- 在大掃除前做熱身運動，伸展筋骨
- 選擇合適的工具，如長柄掃把、地拖等，避免長期彎腰清潔
- 每隔一小時，休息15分鐘
- 避免重複性動作，以及不當地用力
- 如感關節肌肉痠痛，應立即停止清潔，讓患處休息

資料來源：滙進專科

大掃除姿勢不當 可致上肢勞損傷腰頸

【明報專訊】明日是年廿八「洗邋邋」的日子，不少平日西裝筆挺、疏於家務的上班族，可能會落手進行一年一度的「大掃除」，但原來這亦暗藏「傷機」。有物理治療師表示，每年過年前後，在清潔過程中受傷而求診個案會增加兩成，當中不少是因大掃除的姿勢不當，導致上肢勞損，嚴重者更要動手術修補筋骨。

過年前後因清潔受傷增兩成35歲的何太任文職，平日甚少清潔家居，在去年春節前，她趁空檔在家裏大掃除，抹窗等做足8小時，誰料何太在抹窗時用錯力，導致手腕連接拇指的位置發炎，出現紅腫及肌腱收窄，最終要接受兩個月骨科及物理治療才康復。

打掃8小時治手兩個月

香港註冊物理治療師呂永恒表示，一般都市人甚少清潔家居，但在過年前卻突然連續清潔數小時，令受傷風險大增。求診人士多數是因為持續數小時舉手抹窗後傷及頸肩，或因拖地時姿勢不當，令腰部勞損，亦有人在提起太重的家具時用力不當，令手及腰部受傷。

冰袋敷3天無改善應求診呂永恒指出，肌肉如長時間受到壓力，患處會積聚乳酸，造成肌肉及關節痛楚。有肌肉痠痛的人士，一般休息2至3天便可，要舒緩痛感，可以暖水袋敷在患處10至15分鐘，促進血液循環，把引發痠痛的乳酸帶走。但如患處紅腫熱痛，可以冰袋輕敷減輕痛楚，如情況在兩三天後沒有改善，便應求診。

呂建議，為顧及健康，應分階段打掃，在打掃前亦應先做拉筋及伸展運動。他說：「如長期忽視拉傷的肌肉，有可能令關節衍生慢性長期病，情況不容忽視。」

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。