

大公報

日期：2009-01-22

## 今年大掃除 記得做熱身

【本報訊】記者陳耀強報道：「年廿八，洗邋邋」，不少市民在農曆年前，都會在家庭進行大清潔，但亦有人因清潔動作不正確而受傷。有骨科醫生表示，每年新年後有百分之二十的人因大掃除受傷而要求診，當中包括抹窗時手腕受傷引致肌腱炎，亦有人因長時間蹲下導致膝痛。有物理治療師建

議打掃前，應先做伸展運動避免受傷。

### 每年兩成人受傷求診

年近歲晚，為迎接新一年，一般家庭都會進行大掃除，但城市人工作繁忙，少做家務，容易引致受傷。骨科醫生王樂恩表示，每年過年後都會有百分之二十求診個案是因大掃除時受傷，而新年前因家居清潔導致上肢勞損求診個案較其他月份為高。他說，大部分病人因清潔家居用錯清潔工具、忽略安全及沒有做伸展運動而受傷，導致肌肉拉傷和跌傷等家居意外。物理治療師呂永恒說，受傷者多為平日甚少清潔家居的都市人，一般都是抹窗或地時，手腕受傷引致肌腱炎或肌膜炎，或因長時間蹲下清潔導致膝蓋痛，亦有機會在清潔時扭傷腰或頸。王樂恩說，長期忽視病情有機會產生手腕、腰和頸椎的慢性病。

### 蹲下清潔 導致膝痛

對於因大掃除而上肢勞損的情況，呂永恒指出，當中多為手肘肌腱炎、肩部肌腱炎及磨損、頸部扭傷及頸神經根壓迫，亦有人出現下背疼痛與拉傷。他傳授一些大掃除免受傷的「貼士」，包括大掃除前確保身體良好，進行包括肩、頸、腰、臂及腿的伸展運動及暖身操；另外，亦可將工作分類予家人分擔，隔一段時間轉變姿勢活動，例如清潔一小時須要休息十五分鐘。最後，他建議市民清潔時，可用工具配合使用，減低過度用力而受傷的機會。



▲呂永恒建議市民大掃除前應做熱身運動拉筋 (本報攝)

## 今年大掃除記得做熱身

【本報訊】記者陳耀強報道：「年廿八，洗邋邋」，不少市民在農曆年前，都會在家庭進行大清潔，但亦有人因清潔動作不正確而受傷。有骨科醫生表示，每年新年後有百分之二十的人因大掃除受傷而要求診，當中包括抹窗時手腕受傷引致肌腱炎，亦有人因長時間蹲下導致膝痛。有物理治療師建議打掃前，應先做伸展運動避免受傷。

## 每年兩成人受傷求診

年近歲晚，為迎接新一年，一般家庭都會進行大掃除，但城市人工作繁忙，少做家務，容易引致受傷。骨科醫生王樂恩表示，每年過年後都會有百分之二十求診個案是因大掃除時受傷，而新年前因家居清潔導致上肢勞損求診個案較其他月份為高。他說，大部分病人因清潔家居用錯清潔工具、忽略安全及沒有做伸展運動而受傷，導致肌肉拉傷和跌傷等家居意外。

物理治療師呂永恒說，受傷者多為平日甚少清潔家居的都市人，一般都是抹窗或地時，手腕受傷引致肌腱炎或肌膜炎，或因長時間蹲下清潔導致膝蓋痛，亦有機會在清潔時扭傷腰或頸。王樂恩說，長期忽視病情有機會產生手腕、腰和頸椎的慢性病。

## 蹲下清潔導致膝痛

對於因大掃除而上肢勞損的情況，呂永恒指出，當中多為手肘肌腱炎、肩部肌腱炎及磨損、頸部扭傷及頸神經根壓迫，亦有人出現下背疼痛與拉傷。他傳授一些大掃除免受傷的「貼士」，包括大掃除前確保身體良好，進行包括肩、頸、腰、臂及腿的伸展運動及暖身操；另外，亦可將工作分類予家人分擔，隔一段時間轉變姿勢活動，例如清潔一小時須要休息十五分鐘。最後，他建議市民清潔時，可用工具配合使用，減低過度用力而受傷的機會。

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。