

蘋果日報

日期：2009-01-22

蘋果日報 apple daily 爆料熱線 2529 0000 2786 0099 報社地址 2370 3283 報社電話 2369 6611

大掃除用錯力易勞損

物理治療師提醒 須做熱身運動

【本報訊】年近歲晚，不少市民也趕緊進行家居大掃除，但平日少做家務的人，小心疲勞過度或用錯力，導致上肢勞損受傷。有骨科醫生指，近日這類求診個案便激增兩成，去年曾有一名平日少做家務的OL，趁農曆年前狂做家居清潔八小時，導致右手手腕紅腫發炎，故提醒市民大掃除要量力而為，並注意正確姿勢預防受傷。

物理治療師呂永恆表示，大掃除引發的受傷個案，多數是一些平日甚少清潔家居的人，突然連續數小時做清潔工作，增加受傷風險。高風險動作包括提取重物、抹窗及抹地時手腕重複來回拉動，引致肌腱炎或肌膜炎；長時間蹲着身體清潔導致膝蓋痛；彎腰或扭轉身體清潔導致頸部或腰部扭傷；揮毛巾及地拖時用錯力拉傷手指等。他指身體有些位置的肌肉因平日較少運動，在連續數小時操勞後，很容易引發筋骨痠痛。

呂永恆提醒市民大掃除時應量力而為，若感到肌肉或筋腱痠痛，應立即停止清潔；患處若沒有腫痛，通常休息兩至三天痠痛便會減退，其間可以暖水袋或冰袋敷受傷部位，但切勿自行胡亂拉扯或扭動受傷部位。大掃除前後可做熱身小運動，例如伸展頸部、肩膀、手部及小腿等肌肉，每進行一小時的清潔工作，最少需休息15分鐘，可預防受傷。

王樂恩表示，去年就有一名平日少做家務的已婚OL，在農曆年前與丈夫一邊照顧年幼女兒，又連續做了八小時家居清潔工作。懷疑因抹窗時用錯力，導致手腕拇指附近的管道發炎，令右手手腕紅腫及肌腱收窄，需接受兩個多月的治療才康復。另一名中年家庭主婦在大掃除後右肩劇痛，接受磁力共振檢查後，發現右肩的肩旋轉肌腱撕裂，估計是舉高手持天花板時拉傷，她要接受手術修補肌腱及物理治療，更要在新春時留院養傷。

記者：陳沛冰

■使用較長的拖把，保持腰部挺直，可免勞損。黃穎圖片

■大掃除前做伸展腰部運動，如坐下將腰部向兩邊轉，防止扭傷腰。

■頸部伸展運動，可免抬頭抹天花板時拉傷。

曾穎華攝

預防受傷小貼士

- 選用長柄掃把或地拖，保持腰部挺直，減少腰椎受力。
- 避免蹲或跪着擦地板，可坐矮凳清潔。
- 清潔天花板或窗戶應使用長柄工具及梯。
- 抬頭工作時視線盡量維持距水平線60度內，避免頸椎過度伸展受傷。
- 使用護肘及護腕等保護工具。
- 每工作一小時休息最少15分鐘。
- 大掃除前後做伸展運動。

資料來源：物理治療師呂永恆

大掃除用錯力易勞損物理治療師提醒須做熱身運動

【本報訊】年近歲晚，不少市民也趕緊進行家居大掃除，但平日少做家務的人，小心疲勞過度或用錯力，導致上肢勞損受傷。有骨科醫生指，近日這類求診個案便激增兩成，去年曾有一名平日少做家務的OL，趁農曆年前狂做家居清潔八小時，導致右手手腕紅腫發炎，故提醒市民大掃除要量力而為，並注意正確姿勢預防受傷。記者：陳沛冰

平時甚少清潔家居或少做家務的都市人，是大掃除時受傷的高危一族。骨科專科醫生王樂恩表示，農曆年前因家居清潔導致上肢勞損的求診個案，較其他月份高，大部份患者也是因使用不適當的清潔工具及姿態錯誤，或大掃除前沒有做伸展運動熱身，導致肌肉拉傷或扭傷。

清潔八小時治療兩月

王樂恩表示，去年就有一名平日少做家务的已婚OL，在農曆年前與丈夫一邊照顧年幼女兒，又連續做了八小時家居清潔工作。懷疑因抹窗時用錯力，導致手腕拇指附近的管道發炎，令右手手腕紅腫及肌腱收窄，需接受兩個多月的治療才康復。另一名中年家庭主婦在大掃除後右肩劇痛，接受磁力共振檢查後，發現右膊的肩旋轉肌腱撕裂，估計是舉高手抹天花板時拉傷，她要接受手術修補肌腱及物理治療，更要在新春時留院養傷。

物理治療師**呂永恒**表示，大掃除引發的受傷個案，多數是一些平日甚少清潔家居的人，突然連續數小時做清潔工作，增加受傷風險。高風險動作包括提取重物、抹窗及抹地時手腕重複來回拉動，引致肌腱炎或肌膜炎；長時間蹲着身體清潔導致膝蓋痛；彎腰或扭轉身體清潔導致頸部或腰部扭傷；擰毛巾及地拖時用錯力拉傷手指等。他指身體有些位置的肌肉因平日較少運動，在連續數小時操勞後，很容易引發筋骨痠痛。

呂永恒提醒市民大掃除時應量力而為，若感到肌肉或筋腱痠痛，應立即停止清潔；患處若沒有腫痛，通常休息兩至三天痠痛便會減退，其間可以暖水袋或冰袋敷受傷部位，但切勿自行胡亂拉扯或扭動受傷部位。大掃除前後可做熱身小運動，例如伸展頸部、肩膊、手部及小腿等肌肉，每進行一小時的清潔工作，最少需休息15分鐘，可預防受傷。

預防受傷小貼士

選用長柄掃把或地拖，保持腰部挺直，減少腰椎受力。避免蹲或跪着擦地板，可坐矮凳清潔。清潔天花板或窗戶應使用長柄工具及梯。抬頭工作時視線盡量維持距水平線60度內，避免頸椎過度伸展受傷。使用護肘及護腕等保護工具。每工作一小時休息最少15分鐘。大掃除前後做伸展運動

資料來源：物理治療師**呂永恒**

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。