

# 過年大掃除 避免肌骨傷害訣竅

文／復健部 主治醫師 蔡季霖

年關將近，又到了大掃除的時候，家人同心協力將屋子打掃得煥然一新固然是令人開心的一件事情，然而往往在大掃除過後，各種身體痠痛不適可能也會隨之而來。以下介紹大掃除後常見的身體痠痛症狀，並且提供相應的預防方式以及各種打掃小撇步，希望讀者在維持環境整潔之餘，也能舒舒服服地過個好年。



示意圖非當事人

面則應搭配穩固的矮凳或梯子將自身墊高，或是使用長柄掃具進行清潔，如此既可以省力也可以減少受傷風險。

## 常見症狀一 肩頸痠痛

打掃時若經常伸長手臂或抬頭工作（例如：擦窗戶、清理櫃子高處灰塵），容易造成頸部後方以及肩胛骨周圍肌肉的負擔，導致肌肉緊繃甚至拉傷。

### ► 預防方式

盡量避免手臂過度伸展，將活動範圍控制在身體周圍附近，若須清潔高處物品或牆

## 常見症狀二 腰背疼痛

最常因為搬重物時姿勢不正確而導致，若搬重物時直接彎腰而沒有蹲下，則重物帶給腰椎以及腰部肌肉的力矩可能會過大，超過腰部軟組織能承受的範圍，進而導致拉傷（俗稱「閃到腰」），嚴重時甚至可能腰椎椎間盤突出。

### ► 預防方式

搬重物前身體先靠近重物，垂直下蹲後，腰部挺直的情形下抱住物品再垂直站

起，注意過程中保持脊椎挺直的状态，如此可最大程度減少腰椎受到的外力力矩，進而保護腰部軟組織。

## 其他打掃小撇步

### 1 分散打掃時間&適當分工

身體傷害往往不是短時間內造成，而是由於累積活動量過大或是反覆執行相同動作所導致。因此，適當的分配打掃時間以及工作內容，對於預防打掃造成的相關肌骨傷害相當重要，大致上可從三個方向來進行調整。

首先，應避免將打掃工作全部集中在年節的前一週甚至數天前才開始進行，可以把打掃的時間拉長至二至四週，如此可更從容地分配工作，也減少單次打掃時的強度以及打掃後的疲累感。其次，可針對打掃工作的內容進行適當的分工，家人應共同分擔打掃工作，避免一人獨自承擔大量的清掃工作，導致身體負擔過重。最後，應避免長時間的打掃工作，每打掃半小時至一小時便應稍作休息，亦可做個伸展運動，避免肌肉過度負荷導致痠痛。

### 2 打掃前先熱身

年節期間恰好是一年中較為寒冷的時期，此時身體四肢的肌肉以及關節較容易處於僵硬狀態，若沒有事先進行暖身、拉筋，在打掃時便容易受傷。暖身時主要針對頸部、腰部以及四肢的大關節給予伸展活動，每處柔和地反覆伸展約10-15次，直到身體感覺有點溫溫的即可。

### 3 選用適當的打掃工具

使用適當的工具協助打掃，既可省力亦可減少打掃時受傷的風險，如同前面提到的矮凳以及長柄掃具。其他建議包括：以長柄拖把代替抹布進行地板的清潔，以減少彎腰的幅度及避免膝蓋跪地時的壓力；長距離搬運重物時應使用拖車或推車，減少腰部負擔。🚗