

出遊攜行李 慎防肩部肌腱炎

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

中秋佳節即將來臨，加上今年的雙十節接近中秋連假，不少人趁此機會計劃來趟旅行。說到旅行，大包小包的行李是免不了的，但在手拉行李的過程、從車子裡把行李拿進拿出、海關提上提下接受檢查等動作，都不斷在拉扯肌肉，對平常疏於運動的人來說，可能較容易在此時罹患肩部肌腱炎。

所謂的肩部肌腱炎，其常見症狀是當手部上舉或肩部旋轉時，肩部會感到疼痛的症狀。因此提醒您，在搬運行李時切勿一股作氣，若覺得行李超過正常負荷時就要找人合搬，長距離搬運盡量分段進行，若感到酸痛時就要停下來，稍作休息或冰敷。在行李的選擇上，盡量不要背單邊的包包，最好能使用拉動式，或用肩背式的背包取代單邊的包包。當您在托運行李時，可注意以下重點，以防錯誤姿勢拉傷肌肉。

提行李要點



從托盤提行李要點



- 身體盡量靠近行李
- 背部不要太彎曲，配合下肢的力量將行李提起
- 膝蓋可微彎，有助於下肢出力

