

## 年終健康大掃除 掃掉灰塵與腰酸背痛

文/ 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

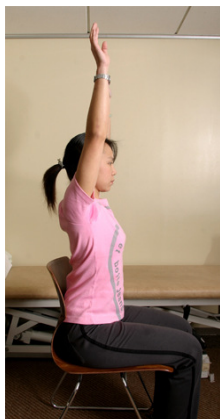
根據環保署的統計，每年年終的垃圾量常會突然倍增。原因之一就在於辛勞的媽媽們爲了讓家裡煥然一新，總是趁著年終之際密集清掃居家環境，爲所有家人準備一個美好清朗、安置身心、蓄積能量的甜蜜所在，以迎接新的一年。然而卻常在大掃除的過程中因爲不良的姿勢，造成腰痠背痛、肌肉拉傷等勞動症候群。

大掃除一定得這麼費事嗎？其實媽媽們在大掃除時最常發生的錯誤，就是急著一次將所有家事在一、兩天內全部完成，而造成過度勞動。以下提供幾個打掃小秘訣，讓媽媽們能以最符合人體力學的方式、適當使用技巧及工具，聰明打掃，不但掃掉灰塵、也掃掉酸痛。

### 【TIP 1】暖身運動不能少

年終掃除包含許多高於平常的打掃需求，例如廚房、浴室、大量衣物被褥等清洗、還有極高點、極低點的清潔，例如氣窗、床底等，如此爬高趴低的清掃過程是一種全身性的活動，因此應做好包含「肩、頸、腰、臀、腿、臂」等的伸展操。您可以參考以下的暖身運動：

暖身運動	暖身方式
手腕運動	將手握拳，手臂向前伸，將手腕往下、往上，每次停留 15 秒，重複 15 次。
姿勢伸展	雙手上舉於耳朵兩側，頭看正前方，縮下巴縮小腹，將兩手盡量往上舉，每次停留 15 秒，重複 15 次。
腰部運動	身體向左右傾斜彎曲
背部運動	雙腳立於地面與肩同寬，上半身往左右旋轉
	雙腳張開約莫一步距離，手靠在檯子，身體往下彎，臀部往後推
肩膀運動	將左手置於右肩處，右手將左手臂往右拉
	左手高舉，右手將左手往後推
手臂運動	左手打直，手掌往下，右手將左手掌往裡壓，之後換左手掌



## 【姿勢伸展】

## 【手臂運動】

### 【TIP 2】長柄拖把輕鬆施力

若採取跪地方式清洗地板，除了腰部負擔外，膝蓋也會因為長時間壓迫擠壓緣故，產生酸痛無力的現象。建議選擇一把握柄較長、較粗且材質較輕的拖把及掃把，藉由桿槓原理來協助施力，並且以屈膝方式來減低腰椎前傾的角度，以降低下背部的負擔。清洗窗戶或高處時亦可運用此技巧，藉著長柄工具來保護肩頸，避免長時間抬頭仰望而造成扭傷。

### 【TIP 3】刷洗碗盤分工合作

由於大部份家庭廚房洗水槽的設置高度都過低，使得媽媽們在洗碗時，必須彎腰屈就，平日的一頓碗盤洗下來，就常發生腰桿挺不直的酸痛感。此外，重覆性的洗洗刷刷動作，也易產生高爾夫球肘或網球肘等手肘肌腱發炎現象。而年終家人團聚時碗盤洗滌量更高，不妨將洗碗工作分次，或是給予家人表現貼心機會，切勿過量勞動造成手肘負擔。

年終掃除不但要給家人一個溫馨舒適的居家環境，媽媽們也要聰明大掃除，擺脫酸痛，健健康康迎新送舊。