

# 年終聰明掃除 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

歲末年終，又是家庭主婦們除舊佈新大掃除的時節，聯安診所健康體能顧問白淳升提醒所有辛勤打掃的媽媽們，在大掃除時要小心不要一次打掃過久，要懂得善用符合人體工學的打掃器具，以免在大掃除的過程中因為不良的姿勢，造成肌肉拉傷、肩頸酸痛等骨骼肌肉傷害發生。

白淳升表示，媽媽們在大掃除時最常發生的錯誤，就是急著一次將所有的家事在一兩天內全部做完。在過度勞動及打掃姿勢不良的情況下，每次過完年後，前來聯安診所骨骼肌肉門診治療的媽媽人數，就會頓時增加 1 成左右。白淳升進一步分析大掃除中的動作會造成的傷害及其預防之道，讓辛苦的媽媽們透過了解各式打掃動作的人體力學，學會聰明打掃，就能掃掉灰塵，也掃掉酸痛。

## 打掃動作：清洗地板（下背部拉傷、膝蓋痛）

清洗地板時，大多數的媽媽會使用拖把來輔助清洗，長時間的彎腰用力，會增加腰椎負擔，導致下背部拉傷，嚴重者更會造成椎間盤凸出。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。白淳升建議，在清洗地板時，儘量選擇用拖把的方式清洗，挑選握柄較長、較粗且材質較輕的拖把。在拖地時以屈膝方式來減低腰椎前傾的角度，以降低下背部的負擔。

## 打掃動作：刷洗鍋碗瓢盤（手肘肌腱發炎）

由於大部份廚房洗水槽的設置高度都過低，使得媽媽們在刷洗鍋碗瓢盤時，必須彎腰屈就，一頓碗盤洗下來，常常有腰桿挺不直的酸痛感。除此之外，在洗洗刷刷的重覆手部動作中，會產生高爾夫球肘或網球肘等手肘肌腱發炎現象。白淳升提醒，春節前後大宴小酌的機會多，媽媽們常會有大量的碗盤需要洗滌，若家中沒有洗碗機輔助，最好是將洗碗工作分次，或請家人協助，切勿過量勞動造成手肘負擔。

## 打掃動作：擦拭窗戶/清潔天花板（肩頸酸痛、頸部扭傷）

每逢大掃除，最常看到媽媽們爬上爬下擦拭窗戶。長時間抬頭仰望清洗窗戶或天花板，脖子後傾的動作，會造成媽媽們頸部的負擔。往往在清洗完畢後，才發現自己肩頸酸痛，或者頸部扭傷。白淳升建議可使用長柄用具及腳墊，防止長時間抬頭仰望，可減少過度使用或扭傷情況發生。

## 打掃動作：搬清重物（腰部拉傷）

在搬運重物垃圾時，媽媽們最常因彎腰提重物時，一不小心閃到腰，造成腰部韌帶扭傷或肌肉拉傷。白淳升說明，正確的提重物方式應是，先彎膝蹲下，讓物品盡量靠近身體，切勿直接彎腰。搬重物時，物品高度若超過胸部，取拿時應墊腳避免拉傷腰部。若需移動重物時，最好的方式是採”推”的模式。

## 打掃動作：粉刷牆壁（肩膀肌肉拉傷、腱鞘發炎）

在粉刷牆壁時，由於手部長時間舉高過頭，容易造成肩膀旋轉肌上斜方肌及提肩脊肌肌肉過度使用。手指部份長時間握刷，易使腱鞘發炎。手腕部份也會因肌腱的過度使用，初期感到痠痛，日子一久便會疼痛而

終至無法使力。白淳升建議粉刷時，最好分次進行並使用梯子，避免手舉高過頭。在休息期間，可將手握緊，手臂平直往前伸，並將手腕順勢往下彎，進行手前臂的伸展運動。

白淳升最後提醒媽媽們，大掃除應分階段打掃，並分發適當的工作量給予家人，注意打掃姿勢及使用符合人體工學的打掃器具。在打掃前，亦可做些簡單的暖身運動來舒展身體。如此一來，才能擺脫酸痛，健健康康迎新送舊。

#### 新聞附件：大掃除前建議的暖身運動

暖身運動	暖身方式
手腕運動	將手握拳，手臂向前伸，將手腕順下往下，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	未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
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