



# 遠離「年節掃除肌骨傷害」小撇步快報

★ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

**農**曆春節將近，不論居家或公司行號少不了開始除舊佈新的進行大掃除，但每逢春節前後，醫院常會出現罹患年節「除舊佈新症候群」的就醫民眾，其主要以肌肉骨骼傷害、清潔劑等化學藥劑接觸性傷害及落塵過敏等，為年節掃除最常見的傷害。本次主題，主要針對年節大掃除常見的肌肉骨骼傷害預防跟大家分享，提供自我保養小撇步讓大家免除帶傷過年，健康愉快好過年。

年節掃除如何避免不受傷呢？像避免運動傷害一樣，做前可以先行簡單熱身柔軟操（諸如；伸展肩頸肌肉、轉動您的肩膀與手腕、動動膝蓋、拉拉腳筋與轉動一下腳踝等）。藉由熱身能讓神經肌肉活化，讓身體做好工做準備，這樣一來，至少能減少一半以上的傷害可能。除此之外，真的要「量力而為」呀！不要一口氣忙完所有清潔工作，如果可以的話，建議每日分段時間打掃（分別於上午及下午打掃 1-2 小時，其他時間休息），如此可也能減少運



動傷害。

## 常見的年節掃除肌肉骨骼傷害

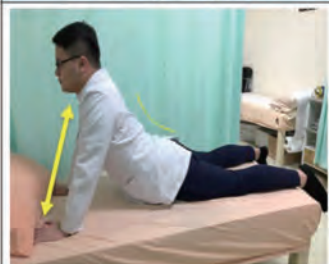
年節掃除免不了就是刷刷洗洗、又蹲又跪、搬來搬去等反覆動作為主，所以往往可能會出現一個以上的身體疼痛症狀或不舒服，(圖示)即為常見之肌骨傷害類型。

預防「肩頸痠痛」自我保養小撇步		
縮下巴(頸椎減壓)運動	頸部肌肉伸展運動	上背(胸椎)伸展運動
胸大肌伸展運動	肩胛(復位)內縮運動	肩部(背側)肌肉伸展



### 預防「下背痛」自我保養小撇步

#### 椎間盤(復位)運動



#### 臀(腰)部肌肉伸展



#### 腰部肌肉伸展運動



## 自我保養小撇步 報你知

當您不小心遇到或已經存在上述常見的肌肉骨骼疼痛問題時，請您跟著物理治療師一起做運動吧，經由以下針對常見受傷部位及問題，透過示範動作的小撇步，速成班的讓您也能成為一位身體自我療癒專家。

### 預防「膝關節疼痛」自我保養小撇步

#### 腿後肌伸展運動



#### 股四頭肌/小腿肌伸展運動



### 預防「手肘肌腱炎」自我保養小撇步

#### 高爾夫球肘-腕屈肌群伸展



#### 網球肘-腕伸肌群伸展



(貼心小叮嚀：示範運動，建議「每個動作重覆5-10次 / 每天做2-3回」)。



### 預防「手腕肌腱炎」自我保養小撇步

#### 拇指(伸短/外展長)肌肌腱伸展



#### 拇指肌群肌腱-橫向按摩

