

新年家居保健

普

天同慶的聖誕節剛過，接着便是西曆大除夕、元旦和中國人的農曆新年。很多人都會在這些節日布置及粉飾家居，舉行派對聯歡會；過年前，更少不免要大掃除一番。有趣也可惜的是，這些節日前後，因弄傷而來求診的人數會明顯增加。你可知當中的原因嗎？

過度拉扯引致腰背痛

踏入2003年不久，農曆新年便來臨。打掃家居，粉飾布置都不免要移動重物，爬高爬低，一個不小心或過度拉扯，便會弄傷肌肉、肌腱或骨節，甚至可能引發舊患。這使我想到預防腰背痛的重要，希望借本文與大家談談一些要注意的地方，這不單在打掃布置時要注意，在日常生活中，甚至一生也會受用。不論你是從來沒有腰患，曾有腰患，或有慢性腰患，都應注意預防腰背痛。假若護理得當，則在任何節日布置及粉飾家居時，都無需受不必要的創傷及痛楚。

我們應如何有效地預防不必要的創傷及腰背痛呢？首先當然要注意姿勢正確，雖是老生常談，但不是人人都可以做到。大家在布置、粉飾及打掃家居時，應該注意下列事項：

1) 盡量避免做重複動作

所謂重複動作，是指持久做一模一樣的動作。若能避免重複做差不多的動作，將有助預防累積性的傷患出現。要避免做重複的動作，其中一個有效方法，是改變關節動作的幅度及角度，因應自己活動時的需要，作出適當的調整。

2) 關節應保持在安全範圍內

在安全範圍內工作，不但能保持

小貼士

關節在中間位置活動，亦能使肌肉在適當的長度範圍內發力，上肢能在近身的範圍內，不但對上肢有保護作用，同時亦有效地減低各上肢關節的勞損機會及預防腰背痛。

3) 量力而為

應避免做過度用力或太花力氣的工作，盡可能找人或用工具幫忙。這樣不但可減低肌肉疲累，同時亦能減低引致創傷的機會。

正確姿勢防腰痠背痛

不論現在是否有腰背部疾病，在打掃、布置或粉飾家居時，若能採取一些簡單的預防措施，可以避免加重慢性腰背痛的病情，及減輕急性腰背痛發作的機會。各讀者應採取切實的措施，以確保工作環境不會令腰背部受任何不利的影響；同時亦應以正確的姿勢完成那些可能拉傷腰背部或肌肉的事情。

如果腰背部已經受某程度的損傷，搬抬重物更可能引起問題。肌肉和韌帶無力、肌肉緊張或不均衡等，都是搬運東西時引起腰背痛的潛在原因；直接的原因則包括：

- 拾拾東西時扭動身體；
- 所拾的東西非常重；
- 採用錯誤的搬運動作或姿勢；
- 抬起位於旁邊而不是前面的東西；
- 只利用身體的一側承受重物。

若果要避免上述的問題，便不要忽視下列的提示：

- 在搬運重物時，把它抱在身體中央，保持腰背部挺直，骨盆內收。
- 不要用身體的一側承受重物，盡可能將重物平均分配在身體兩側。
- 放下所拾的東西時，應採用和抬起東西相反的步驟，兩腿應前後分開蹲下，保持腰背挺直，把物品放在兩腿之間。
- 把物品放下後，應以正確的姿勢小心站起，因為脊柱很容易因身體扭動或動作過猛而受傷。洗衣服時，一堆濕衣服可能相當重，我

們應先蹲下來，再把衣服從洗衣機中取出。每次只拿少量衣服，多拿幾次。

- 不要彎腰換牀單或清潔浴缸，應蹲下或跪在地面上。
- 熨衣服可能會給脊柱施加某程度上的壓力和拉力，因此我們應升高燙衫板，熨衣服時保持直立的姿勢，又或嘗試坐下來熨衣服。
- 不要彎着腰洗頭。若能淋浴就不要盆浴，因淋浴可以減少彎腰。
- 不要在臉盆裏洗頭，因為當雙手舉起時，身體會彎得更厲害，不妨在淋浴時順便洗頭。
- 俯身清洗浴缸時，容易拉傷腰背部，所以應跪在地上，盡可能靠近浴缸的邊緣，用噴霧或泡沫清潔劑去污。
- 不要勉強拉長身子，蹬起腳跟拿高處的東西，因為如果力量集中在腳尖，很容易造成腰椎過度前傾，故應盡量避免。
- 駕駛時，腰部要完全靠背，不要把身體向前俯，也不要扭腰去提取放在後面的物件。

這張清單還可以列舉下去，因為可以導致腰背痛的動作實在太多。總之不要扭動腰部，經常保持腰部挺直，不要提舉過重的物品。除此之外，我會鼓勵大家養成每天運動的習慣，那管只是短短的10至15分鐘。運動可以增加肌肉的耐力及骨骼的強度，促進新陳代謝、心臟血管健康、身體帶氧量、活動能力和柔軟度。運動不但可預防傷患復發，亦能使你更精神和健康。在新的一年，我祝大家身體健康及生活愉快外，亦希望各讀者都能養成每天運動的習慣。■