

過年掃除不求人 這樣掃 腰不酸、膝不痛！

每到農曆新年前，家家戶戶都會進行一年一度的新年大掃除，希望除舊佈新、迎接好運。不過在這段時間，復健科門診常會出現一批「掃除後來報到」的病人，常見問題包括全身痠痛、下背痛、肩頸僵硬，甚至手麻、腳麻。許多人以為只是累到了，忍一忍就會好，但其實從醫學角度來看，家務清潔是一種長期被低估、卻相當高負荷的身體勞動，特別是集中在短時間內完成的大掃除，更容易造成骨骼肌肉傷害。

文 / 劉怡均

國泰綜合醫院復健科主治醫師

為什麼大掃除特別容易讓人受傷？

家務並不是想像中的「輕鬆活動」，而是長時間、重複性很高的體力活。研究發現，家庭主婦每天平均要花5到8小時在打掃、煮飯、搬東西和照顧家人上。2024年的研究顯示，將近8成的家庭主婦1年內曾出現肩頸、腰背或手腳疼痛。尤其在大掃除時，常見的動作包括長時間彎腰拖地、手舉高擦櫃子、反覆刷洗和擰抹布、在狹小空間裡扭來扭去出力，或久站在廚房與浴室，這些都會讓身體負擔大增。研究也發現，手舉得越高、維持越久，肩膀越容易疼痛；反覆彎腰或轉身用力，則特別容易引發下背痛，甚至傷到椎間盤。

大掃除最常見的三大疼痛部位

1. 下背部與腰部。

下背痛是家務相關疼痛中最常見的，研究顯示盛行率可高達6成。久站、頻繁彎腰、不正確搬重物，或在浴室、床下等狹小空間勉強出力，都是常見原因。

2. 肩頸與上背部。

擦櫃頂、清抽油煙機時手需要長時間舉高，刷洗時又容易低頭用力，會讓肩頸與上背肌肉長時間緊繃，造成痠痛甚至活動受限。



3.手腕、手部與手肘。

反覆刷洗、擰抹布、使用清潔刷或刮刀，會讓手腕與前臂過度使用，長期下來可能增加腕隧道症候群或肌腱炎的風險。

三個高風險掃除情境與實用保護方法

情境一：廚房深度清潔

廚房清潔常有大量重複的手部動作，加上流理台高度不合，容易彎腰或聳肩。

預防策略

- 1.分段作業：切菜或處理大量食材時，每20-30分鐘更換工作或短暫休息。
- 2.久站減壓：洗碗時在腳下放10公分高小凳，雙腳輪流踩踏，以減輕腰椎壓力。
- 3.重物管理：盡量將沉重的鑄鐵鍋或大容量清潔劑放在腰部高度的櫃子，避免高舉或彎腰取物。

情境二：浴室與地面刷洗

長時間蹲跪刷洗磁磚，對膝蓋與下背壓力很大。清理馬桶後方等死角時，常需要勉強彎腰或扭轉身體，容易出現過度前彎等不良姿勢，也會受傷的風險。

預防策略

- 1.善用長柄工具：建議使用長柄刷或伸縮拖把，盡量站著清潔；若必須跪地，務必使用護

膝或厚墊。

- 2.通風與除濕：浴室保持通風與地面乾燥，也能減少因濕滑而需要平衡身體的負擔。

情境三：家具挪動與重物搬運

彎腰直接搬重物，是造成急性腰傷與椎間盤突出的常見原因。

預防策略

- 1.記住「屈膝、挺胸、收腹、物品靠近身體」的原則。
- 2.善用滑墊或推車。
- 3.不要逞強，找家人一起幫忙，不僅比較安全，也能減少心理壓力。

為什麼會越掃越累？

除了姿勢，還有一些常被忽略的因素會讓疼痛加重，包括疲勞累積、體重偏重造成關節負擔增加，以及「一定要掃完」的心理壓力，都會讓肌肉更緊繃、疼痛感更明顯。

從掃除到日常的預防原則

建議遵守「工作一休息」原則，每40-50分鐘休息10分鐘，做簡單伸展；不同家務交替進行，避免同一組肌肉一直用力；平時養成運動習慣、加強核心肌力，也能提升身體耐受度。掃除前先清出動線，給自己安全、好活動的空間。

什麼時候該看醫師？

如果掃除後疼痛超過3天仍未改善，或出現麻木、無力等症狀，建議儘早就診復健科，由醫師及治療師提供專業評估與指導。

結語

新年大掃除是為了迎接新開始，而不是讓身體帶著疼痛過年。只要用對方法、分工合作、傾聽身體的提醒，就能把家裡打掃乾淨，也保護好身體這台陪伴我們一輩子的重要機器。