

# 遠離大掃除症候群

## 打掃有撇步

歲末年終之際，家家戶戶開始除舊佈新，清洗打掃樣樣來、搬東搬西沒休息，結束之後，往往造成腰痠、手麻、腳無力。年末因肌肉痠痛前來求診的民眾約比平常激增三成，這些都是「大掃除症候群」的受害者。大掃除症候群主要是因為不正確的打掃姿勢所致，包括彎腰清掃、搬重物、長時間重複動作等。錯誤姿勢容易引發肌肉發炎造成痠痛，甚至是其它病變，其實只要謹記以下原則，就能有效避免大掃除症候群找上身，舒舒服服過好年。

李昌翰

汐止國泰綜合醫院復健科物理治療師

### 分時分擔減風險

許多民眾常以工作繁忙沒有時間為由，把需要耗時許久的清潔工作一口氣一次完成，以縮短清掃日數，這反而容易因長時間維持某個姿勢或重複性動作次數太多，讓身體肌肉過度負荷，引發肌肉疼痛或發炎。

### 分時打掃，順便最好

建議於過年一個月至兩個月前就開始進行打掃工作，並且將家裡規劃成幾個區域，分散在每個週末或週間，舉例來說，在煮飯的同時，可在等待的時間，打掃廚房的收納櫃；洗完碗後，順便也將排油煙機刷洗乾淨；或者是在洗澡的同時，也順道將馬桶清潔乾淨，隔天洗澡時則是洗刷浴室的某一面牆面，利用小區域、小範圍的規劃，絕對能夠省下不少打掃的精力與時間。

### 分擔家事，全家動員

打掃是一件相當費力的工作，因此在規劃打掃區域時，建議全家



人一起參與，除了能夠避免同一個人負擔太大之外，也藉此增進家人的感情；依照能力不同，規劃適合家中成員的打掃工作，比如爸爸就建議需要用力的工作，媽媽則是以清潔為主，小孩視身年高年齡大小，分配桌面或小櫥櫃整潔之類的工作。

### 善用輔具增效率

#### 使用長柄刷具，減少抬頭舉手次數

清洗窗戶或天花板時，可利用長柄清潔用具，讓我們的身體站離清洗處遠一點，降低舉手與抬頭的角度，減少頸部和肩膀的壓力。吸塵時也建議使用長柄吸塵器，達到省力的效果。

#### 利用凳子梯子，平視清潔高度

假使清洗處沒有辦法使用長柄用具時，這時就建議利用凳子梯子來調整自己的高度，讓我們的眼睛與清洗高度平行，才不會讓手與脖子長時間不舒服的抬高。

#### 搬物用推車，避免提、轉、拉

如需搬重物時，儘量使用有輪的籃子、推車或請家人一起搬運，避免為了省下一些時間，以側面或身體扭轉的方式獨自搬運重物，因為很可能用力不當引發下背疼痛。

### NG姿勢要避免

常見的大掃除症候群就是因為掃地拖地、或是搬抬重物的姿勢不正確所引起的，尤其是本來就有頸椎、腰椎的舊疾，或是體能原本就差、經常閃到腰的人，更要注意自己的姿勢。

#### 舉高不舉久

手長時間舉高出力清掃時，肌肉會處於一個收縮緊繃的狀態，如果清掃沒有間歇性的休息，肌肉會不堪負荷，肌腱替而代之承受壓力，久而久之就引發了肩部肌腱炎，若不及時處理，嚴重

甚至還會引起五十肩，連舉起手都有困難。

#### 屈膝不彎腰

搬抬重物時，應內收手肘、挺直脊椎，並將重物儘量靠近身體，以膝蓋彎曲的方式，運用腿部的肌肉群來抬起重

物，分擔脊椎承載的重量。

#### 能坐不蹲跪

膝蓋彎曲角度越大，承受的壓力也越大，假使清掃時需要蹲跪，不妨調整成坐在矮凳上，能大量減輕膝蓋負擔。但也不應該太久，每半小時就應起身活動一次。

#### 平視不抬頭

若需要清潔高處物品，不要以頭部後仰的方式清掃，建議取下物品後清掃或是踩在椅子上，讓視線能平視高處物品為佳。

### 熱敷伸展消痠痛

每清掃30分鐘就應該從彎腰或坐姿下站起，挺直腰桿，進行伸展運動，建議可向左向右轉動腰部，也可以伸展手臂肌肉，千萬不要等到肌肉疼痛時才做。倘若是結束一整天的打掃工作後，隔天起床肌肉痠痛難耐，可使用熱敷，這時熱敷的溫度以38到40度最為適合，每次可以敷10至15分鐘，透過熱敷的方式促進患處的血液循環。

大掃除雖是件費時費力的工作，但只要掌握正確訣竅，避免錯誤姿勢，配合全家總動員，不但能藉此增進家人感情，也能輕鬆過好年。如果痠痛問題隨著時間越來越嚴重且已經影響了日常生活，或者是疼痛範圍越來越大，建議及早就醫檢查，避免延誤病情，壞了過年的好心情。