

傳媒報導

日期：2014年8月

資料來源：健康動力 – 健康智庫 – P.47 – 主婦唔易做

仁心人述 | 健康智庫
Health treasure

美術 · Victor

林志堅

賽馬會流金匯
— 註冊物理治療師

主婦唔易做 家庭主婦常見的勞損



全職的家庭主婦平日需要照顧每一位家庭成員的生活起居，工作殊不簡單，稍有不慎更會造成意外，例如滑倒、割傷、扭傷等，又或因日積月累的重複性動作導致勞損。一般常見的勞損症狀有：肩頸痛、肩周炎、腕管綜合症、跟痛症、腰肌勞損、網球肘、彈弓指、高爾夫球肘、媽媽手(狹窄性腱鞘炎De Quervain's Syndrome)等等。對於一些雙職主婦，不論是全職或兼職，她們需同時兼顧工作及家庭的負擔，更需注重個人的健康體魄。

痛症造成的惡性循環

重複性的勞損若未能及時治療，有可能會誘發為長期痛症。這是由於原初勞損的部位，未有對症下藥，卻繼續進行家務。這樣，情況便會加劇。比方患有上肢勞損的家庭主婦，即使簡單的動作像擦毛巾也會感到手肘疼痛難當。但是因未有處理好上肢的毛病，而借助頸肩的肌肉繼續做相同不良的動作，便會造成頸肩肌肉過度用力。原初上肢的痛症不單情況加劇，更會引起併發症，影響情緒及睡眠質素。原初的痛症夾雜著其他的併發症便會造成惡性循環。家庭主婦往往需要經常重複某一個動作，例如要炒菜、剁肉、洗滌或拖地等家務，便需經常旋轉前臂和伸回手肘。對於那些需要照顧年幼的小朋友或年老雙親的婦女而言，因經常扶抱的彎腰動作，容易導致腰肌勞損。



主婦平日應培養正確的運動習慣，改正惡內，便能減低勞損或受傷的機會。

主婦勞損是可以避免的

歸根究底，導致勞損的概括原因通常是由於經常重覆不正確的姿勢或動作，因過度疲勞累積成勞損，其實大部份的勞損是可以避免的。

勞損是由於過度使用某組肌肉引起的，在初發時需要充分的休息，過後情況便會有所改善。若遇上關節或肌肉出現紅、腫、痛、熱，這便是急性發炎，這時可以每天以冰敷治療患處十五分鐘。若數天後情況仍未改善，便須及早求診醫生或請教物理治療師了。預防勝於治療，只要保持良好姿勢，採用合適的工具協助家務，並留意在做重複性動作後作相對的伸展運動(即拉筋)。平日培養正確的運動習慣，強化肌肉，便能減低勞損或受傷的機會。

恆常的運動習慣是非常重要的。這方面可依照物理治療師的指導或認可資格的運動教練學習正確的運動知識及姿勢。賽馬會流金匯設有物理治療師及體適能教練教授正確的運動策劃方法，歡迎致電3763 1000查詢。

全職的家庭主婦平日需要照顧每一位家庭成員的生活起居，工作殊不簡單，稍有不慎更會造成意外，例如滑倒、割傷、扭傷等，又或因日積月累的重複性動作導致勞損。一般常見的勞損症狀有：肩頸痛、肩周炎、腕管綜合症、跟痛症、腰肌勞損、網球肘、彈弓指、高爾夫球肘或媽媽手(狹窄性腱鞘炎 De Quervain's Syndrome)等等。對於一些雙職婦女，不論是全職或兼職，她們需同時兼顧工作及家庭的負擔，更需注重個人的健康體魄。

痛症造成的惡性循環

重複性的勞損若未能及時治療，有可能會誘發為長期痛症。這是由於原初勞損的部位，未有對正下藥，卻繼續進行家務。這樣，情況便會加劇。比方患有上肢勞損的家庭主婦，即使簡單的動作像擰毛巾也會感到手肘疼痛難當。但是因未有處理好上肢的毛病，而借助頸肩的肌肉繼續做相同不良的動作，便會造成頸肩肌肉過度用力。原初上肢的痛症不單情況加劇，更會引起併發症，影響情緒及睡眠質素。原初的痛症夾雜著其他的併發症便會造成惡性循環。家庭主婦往往需要經常重複某一個動作，例如要炒菜、剁肉、洗滌或拖地等家務，便需經常旋轉前臂和伸屈手腕。對於那些需要照顧年幼的小朋友或年老雙親的婦女而言，因經常扶抱的彎腰動作，容易導致腰肌勞損。

主婦勞損是可以避免的

歸根究底，導致勞損的概括原因通常是由於經常重覆不正確的姿勢或動作，因過度疲勞累積成勞損，其實大部份的勞損是可以避免的。

勞損是由於過度使用某組肌肉引起的，在初發時需要充分的休息，過後情況便會有所改善。若遇上關節或肌肉出現紅、腫、痛、熱，這便是急性發炎，這時可予每天以冰敷治療患處十五分鐘。若數天後情況仍未改善，便須及早求醫或請教物理治療師了。預防勝於治療，只要保持良好姿勢，採用合適的工具協助家務，並留意在做重覆性動作後作相對的伸展運動（即拉筋）。平日培養正確的運動習慣，強化肌肉，便能減低勞損或受傷的機會。

恆常的運動習慣是非常重要的。這方面可依照物理治療師的指導或認可資格的運動教練學習正確的運動知識及姿勢。賽馬會流金匯設有物理治療師及體適能教練教授正確的運動策劃方法，歡迎致電 3763 1000 查詢。

-- 完 --