

如何預防家事勞動損傷

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2024/12/10

復健科

- 健康諮詢專線：03-5745098
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 柯怡如

常見勞動損傷位置：

下背痛：要將家中的物品移位、搬重物

肩頸痠痛：需要擦拭櫥櫃、牆壁及置於高處的物品，可能會因為長時間伸長雙手，長時間抬頭扭脖子產生壓迫神經的落枕

網球肘：因為炒菜鍋子的重量與使用頻率增加，或是掃地拖地都需要藉著手腕與手肘的持續出力

媽媽手或手腕急性發炎：由於洗衣扭毛巾等動作反覆用力過度或出力不正確

膝蓋痛：習慣以跪姿擦地或是蹲著整理物品

如何預防勞動後的傷害發生：大掃除遠離疼痛要點

用力姿勢以蹲代彎 可以先將雙腿張開，利用蹲下姿勢(彎曲膝蓋、縮小腹)來取代過度彎腰，並讓物品儘量靠近身體，在背部打直的狀態下起身，用下肢力量把上半身挺起來，把腰部的壓力分散到腿部避免腰部受傷。

清潔打掃避免蹲跪 習慣以跪姿擦地或是蹲著整理洗衣服對於膝蓋產生的負荷高達體重7倍。如果是有膝關節炎或是具有風險因子(女性、年長、過重)更應注意姿勢。除了避免蹲跪外也應避免坐過低的矮凳。

利用輔助品並且使用合適尺寸的工具 清潔時利用工作階梯、長柄刷，刷柄的長度必須夠長讓腰部不會過度彎曲，抹布刷子應選擇合手的大小，最好使用整個手掌使力，不合手的工具可能使手指小關節負荷過大，容易造成手指關節炎、媽媽手、板機指。

適時使用護具提供支撐及保護 穿戴護腰來增強腰間肌肉支持，護腰的使用可以對腰椎及腰部軟組織提供支撐及保護，日常也要規律運動，增強腰椎周圍肌肉力量的穩定性，如果物品太重或腰部有舊傷，不應勉強搬動。護肘用法可在疼痛點往前臂方向約3到5公分穿戴。

適當休息 許多勞動後的肌肉骨骼受傷、痠痛來自長時間反覆做同樣的工作的「累積性傷害」。盡可能將工作妥善安排分段完成，需要長時間清潔，在工作30至50分鐘後給自己一些5-10分鐘休息空間，並適度伸展放鬆緊繃肌肉。另外穿插不同的工作，例如拖地後改為整理櫥櫃讓身體可以使用不同的肌群也能幫助避免疲勞過度累積。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~