

職業治療 背部護理錦囊 之 家務處理

每個人都想家居保持整潔，但做家務後腰酸背痛的情況總是發生，而對一些有持續性腰背痛的人，做家務更成了一件苦事。其實，只要採用正確的姿勢及運用合適的輔助器具，做家務也可以變得輕輕鬆鬆！

I) 基本原則



- ◆ 工作時，保持腰背挺直，避免長時間彎腰
- ◆ 間歇休息，以避免肌肉過份勞損
- ◆ 運用合適輔助器具，以減少彎腰的機會

II) 廚房清潔

- ◆ 洗碗：
 - 避免膝直腰前彎
腳踏矮椅廚櫃內
可助腰肌略放鬆
洗碗變得好輕鬆



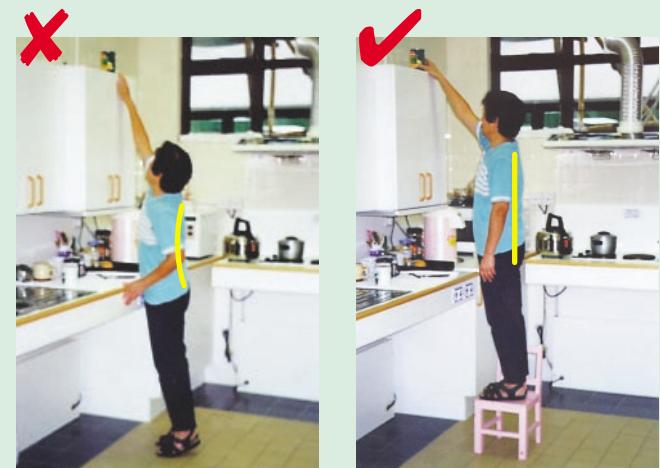
◆ 從櫃下格取東西：

- 彎腰俯身痛楚增
轉用姿勢減苦困
一蹲一跪雙膝曲
保持挺直腰健康



◆ 從櫃上格取東西：

- 後彎腰背欠平穩
全因拗腰痛楚增
利用椅子或長梯
可添平穩及良姿
控制痛楚好輕鬆



III) 客 / 飯廳清潔

- 掃帚地拖吸塵機皆是長柄好幫手長柄能減腰前彎少彎腰背少痛生
- 打掃姿勢要留神雙腳擺放前後分勿踏原地腰前搖移動雙腳膝輕屈

拖地 / 吸塵



掃地



清潔梳化或茶几下的位置：



- 若用無柄垃圾帚可用半跪的姿勢若有膝痛的煩惱可用毛巾墊膝下以減膝蓋的壓力



- 扭乾地拖勿彎腰輕屈雙膝使腰直加上地拖桶輔助保持腰直免勞損



IV) 浴室清潔

- 清潔浴缸要小心減少彎腰要跪低利用長柄輔助品減少扭動無痛生



總結

家務處理要留神
減少彎腰免痛生
輔助器具添方便
整潔居室好輕鬆

如欲索取進一步資料，請聯絡本中心職業治療師
電話：2974 0302