

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