

## 年節忙碌，小心家事勞動症候群上身

「醫師，我擦窗戶時拉傷肩膀了。」「過年到菜市場採買，提太重的年菜乾貨扭傷手腕跟手肘了。」「大掃除時閃到腰了，現在腰彎不下來啊。」類似這樣的主訴在年節期間與年假結束後的門診相當常見。臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫科吳勇璋醫師表示，在平日的門診中，平均有2-3成的患者因此疾來求診，春節過後的患者更是遽增。其實，這就是所謂的「家事勞動症候群」，做家事說來平常，但偶發造成的傷痛確實讓人苦惱。

過年到了，家家戶戶都會開始大掃除、採買年貨，越接近農曆春節，民眾可以利用的時間緊迫，在忙碌、緊張的心理壓力下，加上四處奔波、睡眠不足，身體缺乏足夠的休息，又要在短時間內做大量的家事，工作環境不佳等因素，都會給身體帶來筋骨痠痛的結果。

### 循序漸進 簡單工作當熱身

簡單的說，長時間、姿勢不良、重複動作，都容易造成筋骨痠痛。因此在大掃除的時候，要注意掃除工具與身體的配合，避免使用不符合人體力學的工具或在不恰當的環境下工作。譬如洗碗時在過低的工作檯洗碗，容易造成腰臀的肌群緊繃受傷；掃地時使用的掃把太短，需要彎腰駝背來掃地，也會讓腰背疼痛的情形更容易發生。

更重要的是，要有計畫性的，從簡單的工作開始做，避免一開始就做粗重的工作，例如洗窗戶、搬重物等，把輕鬆的工作當做熱身，先讓筋骨熟悉勞動的感覺。當然，如果能在開始掃除之前做些暖身運動，活動關節、伸展拉筋，更是預防家事勞動症候群發生的好方法。

### 食補藥浴 做好舒緩免痠痛

大掃除時，若開始覺得肌肉有點緊繃痠痛，就要適度休息，拉筋、伸展一下，讓原本過度收縮的肌肉慢慢放鬆。在平時可以服用「養筋壯骨湯」（林森中醫昆明院區有提供自費即飲包，但需經醫師指示服之），可以疏



筋活絡、行氣活血、強筋壯骨，除了直接喝，也可以當湯底，加入排骨、雞肉等一起燉煮，對於慢性下背痛特別有幫助，另外也可用「豬尾1條、川斷5錢、杜仲6錢」燉湯，加入適量的鹽巴調味，是有助改善慢性下背痛的藥膳。

吳勇璋說除了食補藥膳，「藥浴」也不失為一個好方法。泡澡、泡溫泉能為人體帶來放鬆舒緩的效果，以「威靈仙、伸筋草、牛膝、紅花」為基本方，若是上半身痠痛可加入「桑枝、姜黃、川芎」，若是下半身痠痛可加入「獨活、桑寄生、續斷」，每種藥材各取6錢，煮滾後加入洗澡水中，水溫大約攝氏38-40度，泡到身體暖起來、稍微流汗即可。在中醫的觀點中，人體是一個整體，因此透過藥浴，讓背、肩、手、腰、臀、腳得到徹底的放鬆，絕對可以舒緩密集做家事之後的筋骨痠痛。(孕婦不宜)

如果是上肢痠痛，可以試著按壓「手三里」、「魚際」穴，手三里穴對手肘痠痛、魚際穴對手腕痠痛都很有幫助。如果是急性的發炎、腫脹，自己做穴道按摩可能效果不大，這時候就需要中醫師以針灸的方式來治療。當然，若只是輕微的痠痛，或許按摩穴道、貼個酸痛藥布、適度服用止痛藥就會改善，不過如果事隔三天仍覺不適，建議還是要到醫院請中醫師診治。

特別提醒，「大掃除務必妥善規劃，做好分工，不要在一天內將所有家事做完，也要記得先暖身，配帶護具，先做簡單的工作、再做粗重的工作，以免筋骨為舒展而持重，傷到筋骨」。