

照顧幼兒常見之骨骼肌肉疾病

[發表醫師] :林伯威 醫師(復健科)

[發布日期] :2005/8/9

長久以來，大家多注重中年婦女的骨骼保健，如：停經後骨質疏鬆症、退化性關節炎等，其實年輕婦女產生骨骼肌肉疾病也不容忽視，尤其現代社會生活步調快且工作繁忙，長時間處於緊張及不正確的姿勢，加上平時疏於運動，使得骨骼肌肉疾病的發生率明顯增加。而年輕媽媽們因長時間照顧幼兒，往往必需維持在不符合人體工學的姿勢下做事，使得產生骨骼肌肉疾病的機會更高。在門診，媽媽們因照顧幼兒產生疼痛而來求治中，常見的骨骼肌肉疾病有：下背痛、頸背痛、臂部疼痛、手部疼痛及膝部疼痛等，產生的原因：

照顧幼兒的姿勢不正確，造成急性傷害。

照顧幼兒的經驗不足、技巧不佳，引起過度使用傷害。

平時運動不足，負荷過重，造成傷害。

舊疾復發。

照顧幼兒時常產生的骨骼肌肉疾病如下：

下背痛：急慢性背肌拉傷、脊間韌帶扭傷、椎間盤軟骨突出等。

頸背痛：緊張性頸背痛、慢性肌膜炎、頸神經根病變及落枕等。

臂部疼痛：肩部肌腱炎(二頭肌肌腱炎)、網球肘(肱外踝炎)及高爾夫球肘(肱內踝炎)等。

手部疼痛：媽媽手(伸拇短肌與外展長肌肌腱炎)、扳機指(腱鞘囊腫)及腕隧道症候群等。

膝部疼痛：髕骨軟化症及膝退化性關節炎等。

預防勝於治療，避免因照顧幼兒而造成傷害是最重要的，其重點有二：

保持良好姿勢：站姿、坐姿、睡姿及工作姿。

規律運動：拉筋運動、肌肉強健運動及治療性運動。

註：本篇衛教文章已於奇摩網站刊登過

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。